El Libro de los Secretos
Volumen 2

DEL SONIDO
AL SILENCIO INTERNO

OSHO

Compártelo

MA GYAN DARSHANA
osho_library@gruposyahoo.com

Capítulo 31

Del Sonido al Silencio Interno.

Los Sutras

45 *Entona silenciosamente una palabra que termine en «AH». Entonces, en el "HH", sin esfuerzo, la espontaneidad.*

46 *Tapándote los oídos por presión y el recto por contracción, entra en el sonido.*

47 *Entra en el sonido de tu nombre y, por medio de este sonido, en todos los sonidos.*

El tantra no es una filosofía. Más bien es una ciencia con una diferencia: la ciencia es objetiva, el tantra es subjetivo. Pero, aun así, es una ciencia y no una filosofía. La filosofía piensa acerca de la verdad, lo desconocido, lo supremo; la ciencia trata de descubrir qué es. La ciencia entra en lo inmediato; la filosofía piensa en lo supremo. La filosofía siempre está mirando hacia el cielo; la ciencia es más práctica.

El tantra no se ocupa de lo supremo. Se ocupa de lo inmediato, el aquí y ahora. El tantra dice: lo supremo está escondido en lo inmediato, de modo que no necesitas preocuparte por lo supremo. Preocupándote por lo supremo te perderás lo inmediato, y lo supremo está escondido en lo inmediato. De manera que pensando acerca de lo supremo te perderás ambos. Si te pierdes lo inmediato, debido a ello te perderás también lo supremo. Así que la filosofía es simplemente humo. El enfoque del tantra es científico, pero el objeto es diferente del de lo que llamáis ciencia.

La ciencia trata de comprender el objeto, el mundo objetivo, la realidad que está ante tus ojos. El tantra es la ciencia de la realidad que está detrás de tus ojos, la subjetividad, pero el enfoque es científico. El tantra no cree en pensar, cree en hacer experimentos, en experimentar. Y a no ser que puedas experimentar, todo es simplemente una pérdida de energía.

Recuerdo un incidente. Mulla Nasrudin estaba cruzando una calle. Justo enfrente de una iglesia, *fue* atropellado por un conductor en fuga. Era muy viejo, y se reunió un gentío. Alguien decía: «Ese hombre no puede sobrevivir.»

El cura de la iglesia salió corriendo. Se acercó y se percató de que el anciano estaba a punto de morir, así que se dispuso a administrar los últimos sacramentos. Se acercó y le preguntó al moribundo Mulla: «¿Crees en Dios Padre? ¿Crees en Dios Hijo? ¿Crees en Dios "Espíritu Santo?».

Mulla abrió los ojos y dijo: «¡Dios mío! ¡Me estoy muriendo y me está preguntando acertijos!».

Toda la filosofía es como esto: está preguntando acertijos mientras te estás muriendo. Vas a morir en cualquier momento,

todo el mundo está en su lecho de muerte a cada momento, porque la muerte puede ocurrir en cualquier momento. Pero la filosofía sigue preguntando y respondiendo acertijos. El tantra dice que para los niños está bien filosofar, pero que los que son sensatos no perderán el tiempo con la filosofía. Ellos deberían intentar saber, no pensar, porque mediante el pensamiento no hay conocimiento. Mediante el pensamiento sigues tejiendo, palabras, creando patrones de palabras. No conduce a ninguna parte, sigues siendo el mismo: ninguna transformación, ningún nuevo entendimiento. El anciano sigue acumulando polvo.

Saber es un fenómeno diferente. No significa pensar acerca de algo, sino profundizar en la existencia misma para saber, entrando en la existencia. Recuerda esto: el tantra no es una filosofía. Es una ciencia: una ciencia subjetiva. El enfoque es científico y no filosófico. Es muy pragmático, interesado en lo inmediato. Hay que usar lo inmediato como una puerta a lo supremo, lo supremo; sucede si entras en lo inmediato. Está ahí, y no hay otra manera de llegar a ello.

La filosofía no es un camino para el tantra, es un camino falso. Sólo parece que es un camino. Es una puerta que no lo es; simplemente parece ser una puerta, es una puerta falsa. En el momento en que intentas entrar en ella te das cuenta de que no puedes entrar. Es sólo una puerta pintada; en realidad no hay puerta. La filosofía es una puerta pintada. Si te sientas a su lado y sigues pensando y pensando, está bien. Si tratas de entrar en ella, es un muro.

De modo que toda filosofía es buena para filosofar. Para experimentar, toda filosofía es impotente. Es por eso que en el tantra hay tanta insistencia en la técnica, porque lo único que puede hacer una ciencia es dar tecnología, ya sea del mundo externo o del interno. La misma palabra «tantra» significa técnica. Es por eso que, en este libro tan pequeño y, sin embargo, uno de los más grandes y profundos, sólo se dan técnicas, no filosofía, sólo ciento doce técnicas para alcanzar lo supremo a través de lo inmediato.

45 Entona una palabra que termine en “AH”.

Novena técnica referente al sonido: *Entona silenciosamente una palabra que termine en «AH». Entonces, en el «HH», sin esfuerzo,*

la espontaneidad.

Entona silenciosamente una palabra que termine en «AH». Cualquier palabra que termine en AH...
Entónala silenciosamente. El énfasis se debería dar al AH final. ¿Por qué? Porque en el momento en que se entona este sonido AH, tu respiración sale. Puede que no lo hayas observado, pero ahora lo puedes hacer: cada vez que tu respiración sale estás más silencioso, y cada vez que tu respiración entra estás más tenso; porque la respiración saliente es muerte y la respiración entrante es vida. La tensión forma parte de la vida, no de la muerte. La relajación forma parte de la muerte; muerte significa relajación total. La vida no puede estar totalmente relajada, es imposible.

Vida significa tensión, esfuerzo. Sólo la muerte es relajada. De modo que siempre que una persona se -queda absolutamente relajada, está las dos cosas: viva externamente y muerta por dentro. En la cara de un buda se pueden ver la vida y la muerte simultáneamente. Por eso hay tanto silencio y calma; forman parte de la muerte. La vida no es relajación. Te relajas por la noche cuando estás dormido. Por eso las tradiciones antiguas dicen que la muerte y el dormir son similares. Dormir es una muerte temporal y la muerte es un dormir permanente. Por eso la noche te relaja, es la respiración saliente. La mañana es la respiración entrante.

El día te pone tenso y la noche te relaja. La luz te pone tenso, la oscuridad te relaja. Por eso no puedes dormir cuando hay luz; es difícil relajarse porque la luz es similar a la vida, es antimuerte. La oscuridad es similar a la muerte, es promuerte.

De modo que la oscuridad tiene una profunda relajación, y los que le tienen miedo a la oscuridad no se pueden relajar. Es imposible, porque toda relajación es oscura. Y la oscuridad rodea a la vida por los dos lados. Antes de nacer estás en la oscuridad; cuando la vida cesa estás de nuevo en la oscuridad. La oscuridad es infinita, y esta luz y esta vida son sólo un momento en ella, solamente una ola que se eleva y vuelve a caer. Si puedes recordar la oscuridad que rodea ambos lados, estarás relajado aquí y ahora.

La vida, la muerte: son dos lados de la existencia. La respiración entrante es vida; la respiración saliente es muerte. De modo que no es que mueras un día; estás muriendo con cada

respiración. Por eso los hindúes han estado contando la vida en respiraciones; no cuentan la vida en años. El tantra, el yoga, todos los antiguos sistemas indios, cuentan la vida en respiraciones: cuántas respiraciones vas a vivir. De modo que dicen que si respiras muy rápidamente, con demasiada respiración en poco tiempo, morirás muy pronto. Si respiras muy despacio y tus respiraciones son menos en un intervalo, vivirás mucho tiempo.

Y es así. Si observas a los animales, los animales cuya respiración es muy lenta, observarás viven mucho tiempo. Por ejemplo, el elefante: el elefante vive mucho tiempo; la respiración es muy lenta. Luego tenemos el perro: el perro muere pronto; la respiración es muy rápida. Siempre que encuentres un animal con la respiración rápida, cualquier animal, ese animal no tendrá una vida larga. Una vida larga viene siempre con una respiración lenta.

El tantra y el yoga y otros sistemas indios cuentan tu vida en respiraciones. En realidad, naces con cada respiración y estás muriendo con cada respiración. Este *mantra,* esta técnica, usa la respiración saliente como método, como medio, como vehículo, para profundizar en el silencio. Es un método de muerte. *Entona silenciosamente una palabra que termine en «AH».* La respiración se ha ido: ésta es la razón de usar una palabra que termine en AH.

Este AH es significativo porque cuando dices AH, te vacía completamente. Toda la respiración ha salido; no queda nada dentro. Estás totalmente vacío: vacío y muerto. Durante un solo momento, durante un intervalo muy pequeño, la vida ha salido de ti. Estás muerto..., vacío. Este vacío, si te percatas de él, si puedes tomar consciencia de él, te cambiará completamente. Serás un hombre diferente.

Entonces sabrás muy bien que esta vida no es tu vida y esta muerte tampoco es tu muerte. Entonces conocerás algo que está más allá de la respiración entrante y saliente: el alma que presencia. Y este presenciar puede suceder fácilmente cuando estás vacío de respiración, porque la vida, ha menguado y con ella todas las tensiones han menguado. Así que pruébalo, es un método muy bello. Pero el proceso corriente, el hábito corriente, es poner el énfasis en la respiración entrante, nunca en la respiración saliente.

Siempre tomamos la respiración, pero nunca la echamos fuera. La tomamos y el cuerpo la echa fuera. Observa tu respiración y lo

sabrás. La to mamos. Nunca espiramos, sólo inspiramos. La espiración la hace el cuerpo porque le tenemos miedo a la muerte; esa es la razón. Si pudiéramos, no espiraríamos en absoluto; inspiraríamos y lo controlaríamos dentro. Nadie pone el énfasis en espi rar; se pone el énfasis en inspirar. Porque tenemos que espirar después de inspirar; por eso seguimos aguantándolo. Lo toleramos porque no podemos inspirar sin espirar.

De modo que espirar se acepta *como* un mal necesario, pero básicamente no estamos interesados en espirar. Y esto no es sólo con respecto a la respiración; ésta es toda nuestra actitud ante la vida. Nos aferramos a todo lo que nos llega; no queremos dejarlo. Ésta es la avaricia de la mente. Y, recuerda, esto tiene muchas implicaciones. Si padeces de estreñimiento, ésta será la causa básica: siempre inspiras y nunca espiras. La mente que nunca espira, sino que sólo inspira, padecerá de es treñimiento. El estreñimiento es el otro lado de lo mismo. No puede espirar nada, sigue acumulando, tiene miedo. Hay miedo. Sólo puede acumular, pero cualquier cosa que se acumula se vuelve venenosa.

Si sólo inspiras y no espiras, tu respiración se vuelve un veneno para ti; morirás a causa de ella. Puedes convertir una fuerza vivificadora en un ve neno si te comportas de manera avariciosa, porque la espiración es absolutamente necesaria. Saca de ti todos los venenos.

De modo que, en realidad, la muerte es un proceso purificador y la vida es un proceso envenena dor. Esto parecerá paradójico. La vida es un proceso envenenador porque para vivir tienes que usar muchas cosas, y en el momento en que las has usado se convierten en veneno, son convertidas en venenos. Inspiras, usas oxígeno, y entonces lo que queda se vuelve veneno. Era vida sólo de bido al oxígeno, pero lo has usado. De modo que la vida sigue transformándolo todo en un veneno.

Ahora hay un gran movimiento en Occidente: la ecología. El hombre ha estado usándolo todo y convirtiéndolo en veneno, y la Tierra misma está a punto de morir. Puede morir cualquier día, porque lo hemos convertido todo en veneno. La muerte es un proceso purificador. Cuando todo tu cuerpo se haya vuelto venenoso, la muerte te eximirá del cuerpo. Te renovará, te dará un nuevo nacimiento; se te dará un nuevo cuerpo. Por medio de la muerte todos los venenos acumulados se disuelven de nuevo en la naturaleza. Se te da un nuevo mecanismo.

Y esto sucede con cada respiración. La respiración saliente es similar a la muerte: saca el veneno. Y cuando está saliendo, todo mengua dentro de ti. Si puedes sacar toda la respiración, sacarla completamente de modo que no quede nada dentro, tocas un punto de silencio que nunca puede ser tocado mientras la respiración está dentro.

Es como la marea baja y alta: con cada respiración llega a ti una marea alta de la vida; con cada espiración todo baja: la marea se ha ido. Eres sólo una costa desocupada, vacía. Ésta es la aplicación de esta técnica. *Entona silenciosamente una palabra que termine en «AH».* Pon el énfasis en la respiración saliente. Y puedes usarla para muchos cambios en la mente. Si padeces de estreñimiento, olvídate de la inspiración. Simplemente espira y no inspires. Deja que el cuerpo haga el trabajo de la inspiración; tú simplemente haz el trabajo de espirar. Haces que salga la respiración y no inspires. El cuerpo inspirará por sí mismo; no necesitas preocuparte por ello, no te vas a morir. El cuerpo tomará la respiración; tú simplemente la echas fuera y dejas que el cuerpo la tome. Tu estreñimiento se irá.

Si padeces un enfermedad de corazón, espira, no inspires. Entonces no padecerás del corazón. Si mientras estás subiendo una escalera, o en cualquier parte, te sientes cansado -cansadísimo, sofocado, sin aliento-, simplemente haz esto: espira, no inspires. Entonces puedes subir cualquier número de escaleras y no te cansarás. ¿Qué sucede? Cuando vas poniendo el énfasis en espirar, estás listo para dejarte ir, estás listo para morir. No tienes miedo a la muerte; eso te hace abierto. De otra forma estás cerrado: el miedo te cierra.

Cuando espiras, todo el sistema cambia y acepta la muerte. No hay miedo, estás listo para morir. Y alguien que está listo para morir puede vivir. En realidad, sólo quien está listo para morir puede vivir. Sólo él se vuelve capaz de vivir: porque no tiene miedo.

Alguien que acepta la muerte, le da la bienvenida, la recibe como un huésped, vive con ella, entra profundamente en la vida. Espira, no inspires, y eso cambiará toda tu mente. Debido a sus técnicas simples el tantra nunca atrae, porque pensamos: «Mi mente es tan compleja.» No es compleja..., sino simplemente tonta. Y los tontos son muy complejos. Un sabio es simple. Nada

es complejo en tu mente; es un mecanismo muy simple. Si comprendes, puedes cambiarlo muy fácilmente.

Si no has visto morir a nadie, si has sido protegido de ver la muerte como Buda fue protegido, no puedes comprender nada sobre ella. El padre de Buda tenía miedo porque algún astrólogo había dicho: «Este chico va a ser una gran sannyasin. Renunciará al mundo».

El padre preguntó: «¿Qué hay que hacer para protegerlo de hacer semejante cosa?».

De modo que esos astrólogos pensaron y pensaron, y luego llegaron a una conclusión y dijeron: «No le permita que vea la muerte, porque si no es consciente de la muerte nunca pensará en renunciar a la vida».

Esto es bello..., muy significativo. Eso significa que toda religión, toda filosofía, todo tantra y yoga, están básicamente orientados hacia la muerte. Si eres consciente de la muerte, sólo entonces se vuelve significativa la religión. Es por eso que ningún animal excepto el hombre es religioso, porque ningún animal es consciente de la muerte. Mueren, pero no son conscientes. No pueden concebir o imaginar que va a haber muerte.

Cuando un perro muere, los demás perros nunca imaginan que la muerte les va a suceder también a ellos. Siempre es otro el que muere, así que ¿cómo va a imaginar un perro que «yo voy a morir»? Nunca se ha visto morir el sí mismo. Otro, otro perro muere, así que ¿cómo va a relacionar que yo voy a morir»? Ningún animal es consciente de la muerte; por eso ningún animal renuncia. Ningún animal puede hacerse sannyasin. Sólo una calidad muy elevada de consciencia puede llevarte a renunciar: cuando tomas consciencia de la muerte. Y si incluso siendo un hombre no eres consciente de la muerte, perteneces al reino animal; aún no eres un hombre. Te vuelves un hombre sólo cuando descubres la muerte. De otra forma no hay diferencia entre ti y el animal.

Todo es similar; sólo la muerte marca la diferencia. Con la muerte descubierta, ya no eres un animal; te ha sucedido algo que nunca le sucede a un animal. Ahora serás una consciencia diferente.

De manera que el padre de Buda le protegió de ver cualquier tipo de muerte: no sólo la muerte del hombre, sino la muerte de los animales e incluso de las flores. De modo que los jardineros

tenían órdenes de no permitir que el niño viera una flor muerta, una flor marchita muriendo en la rama, una hoja marchita, una hoja muerta. No, en ninguna parte debía darse cuenta de que algo muere: podría deducir de ello que «yo voy a morir.» Y tú ni siquiera lo deduces viendo morir a tu esposa, a tu madre, a tu padre, a tu hijo. Lloras por ellos, pero nunca concibes que esto es un signo de que «yo voy a morir».

Pero los astrólogos dijeron: «El chico es muy, muy sensible, así que protéjalo de cualquier tipo de muerte.» Y el padre era muy concienzudo. Ni siquiera permitía que viera un anciano o una anciana, porque la vejez es muerte oída a distancia, acercándose. De modo que el padre de Buda ni siquiera permitía que el niño viera un anciano o una anciana. Si Buda se diera cuenta de pronto de que simplemente por pararse la respiración un hombre moriría, le resultaría muy difícil: «Simplemente porque no entra la respiración, ¿cómo va a morir un hombre?» se preguntaría. «La vida es un proceso tan grande, tan complejo».

Si no has visto morir a nadie, tampoco tú puedes concebir que simplemente por pararse la respiración un hombre morirá. ¿Simplemente por pararse la respiración? Una cosa tan simple, y ¿cómo va a morir una vida tan compleja?

Pasa lo mismo con estos métodos. Parecen simples, pero tocan la realidad básica.

Cuando la respiración está saliendo, cuando estás completamente vacío de vida, tocas la muerte, estás muy cerca de ella, y todo se pone en calma y silencio dentro de ti.

Úsalo como un *mantra.* Cuando te sientas cansado, cuando te sientas tenso, usa cualquier palabra que termine en AH. «Alá» servirá..., cualquier palabra que saque toda tu respiración de modo que espires completamente y estés vacío de respiración. En el momento en que estás vacío de respiración estás también vacío de vida. Y todos tus problemas pertenecen a la vida, ningún problema pertenece a la muerte. Tu ansiedad, tu angustia, tu ira, tu tristeza, todo ello pertenece a la vida.

La muerte no conoce problemas. La muerte nunca le da ningún problema a nadie. E incluso si piensas que «tengo miedo a la muerte y la muerte crea un problema», no es la muerte la que crea el problema, sino tu aferramiento a la vida. Sólo la vida crea problemas; la muerte disuelve todos los problemas. De modo que cuando la respiración ha salido completamente..., AHHH..., estás

vacío de vida. Mira dentro de ti en ese momento en que la respiración está completamente fuera. Antes de hacer otra respiración, profundiza en ese intervalo y toma consciencia de la calma interna, el silencio. Es ese momento eres un buda.

Si puedes percibir ese momento, has saboreado algo de lo que Buda puede haber conocido. Y una vez que lo has conocido, puedes desconectar este sabor de la respiración entrante-saliente. Entonces la respiración puede seguir entrando, saliendo, y tú puedes permanecer en esa cualidad de consciencia que has llegado a conocer. Siempre está ahí; sólo hay que descubrirla. Y es más fácil descubrirla cuando estás vacío de vida.

Entona silenciosamente una palabra que termine en «AH». Entonces, en el «HH», sin esfuerzo, la espontaneidad. Y cuando la respiración sale..., HHH..., todo está vacío. *Sin esfuerzo:* en este momento, no hay necesidad de hacer ningún esfuerzo. *La espontaneidad:* simplemente sé consciente, se espontáneo, se sensible, y percibe este momento de muerte.

En este momento estás cerca de la puerta, muy, muy cerca de lo supremo. Lo inmediato ha salido, lo superfluo ha salido. En este momento no eres la ola, sino el océano: cerca, ¡muy cerca! Si puedes tomar consciencia, te olvidarás de que eres una ola. La ola vendrá de nuevo, pero ahora nunca puedes estar identificado con ella; seguirás siendo el océano. Una vez que has sabido que eres el océano, no puedes volver a ser la ola.

La vida es olas..., la muerte es el océano. Por eso Buda insiste tanto en que su *nirvana* es como la muerte. Nunca dice que alcanzarás la vida inmortal; dice que simplemente morirás totalmente. Jesús dice: «Ven a mí y te daré vida, y vida abundante.» Buda dice: «Ven a mí para llevar a efecto tu muerte. Te daré muerte totalmente.» Ambos se refieren a lo mismo, pero la terminología de Buda es más básica. Pero le tendrás miedo. Por eso Buda no tuvo ningún atractivo en India; fue erradicado completamente. Seguimos diciendo que este país es un país religioso, pero la persona más religiosa no pudo echar raíces aquí.

¿Qué tipo de país religioso es éste? No hemos producido otro Buda; él es incomparable. Y siempre que el mundo piensa que India es religiosa, el mundo piensa en Buda..., en nadie más. Debido a Buda, se piensa que India es religiosa. ¿Qué tipo de país religioso es éste? Buda no tiene raíces aquí; fue totalmente

erradicado. Él usó el lenguaje de la muerte: esa es la causa, y los brahmines estaban usando el lenguaje de la vida. Ellos hablan de *Brahma* y él habla de *nirvana. Brahma* significa vida, vida infinita; y *nirvana* significa simplemente cesación, muerte: muerte total.
Buda dice: «Tu muerte corriente no es total; volverás a nacer. Yo te daré una muerte total, y nunca volverás a nacer». De modo que esta supuesta muerte, dice Buda, no es muerte. Es sólo un periodo de descanso; volverás a estar vivo. Es sólo una respiración que ha salido. Volverás a respirar, volverás a nacer. Buda dice: «Yo te daré el camino para que la respiración salga y nunca vuelva a entrar: muerte total, *nirvana,* cesación».

Nos asustamos porque nos aferramos a la vida. Pero ésta es la paradoja: cuanto más te aferres a la vida, más morirás, y cuanto más listo estás para morir, más inmortal te vuelves. Si estás listo para morir, entonces no hay posibilidad de muerte. Nadie puede darte muerte si la aceptas, porque mediante la aceptación tomas consciencia de algo dentro de ti que es inmortal.

Esta respiración entrante y respiración saliente son la vida y la muerte del cuerpo, no de «mí». Pero «yo» no conozco otra cosa que el cuerpo; «yo» estoy identificado con el cuerpo. Entonces será difícil ser consciente cuando la respiración entra, fácil ser consciente cuando la respiración sale. Cuando la respiración está saliendo, durante ese momento te has vuelto viejo, moribundo, vaciado completamente de respiración; estás muerto por un momento.

En el «HH», sin esfuerzo, la espontaneidad. ¡Inténtalo! Puedes intentarlo en cualquier momento. Simplemente yendo en autobús o viajando en tren o yendo a la oficina, siempre que tengas tiempo entona un sonido como «Alá»: cualquier sonido que termine en AH. Este «Alá» ayudó mucho en el Islam: no debido a ningún Alá en el cielo, sino debido a este AH. Esta palabra es bella. Y, entonces, cuanto más usa uno esta palabra, «Alá, Alá...», se va reduciendo. Entonces lo que queda es «Lah, Lan...». Entonces se reduce aún más; entonces queda como «Ah, Ah...». Eso es bueno, pero puedes usar cualquier palabra que termine en AH; o simplemente AH servirá.

¿Has observado que siempre que estás tenso suspiras..., AHHH..., y te sientes relajado? O siempre que estás alegre, muy contento, dices AHHH... y echas toda la respiración y sientes por dentro una tranquilidad que nunca has sentido. Prueba esto:

cuando te estés sintiendo muy bien, haz una respira ción y entonces observa qué sientes. No puedes sentir ese bienestar que llega con AHHH... Llega debido a que la respiración sale.

De modo que las lenguas difieren, pero estas dos cosas nunca difieren. En todo el mundo, siem pre que alguien se sienta cansado, dirá AHHH... En realidad, está llamando a la muerte para que venga y le relaje. Siempre que alguien se siente muy contento, dichoso, dice AHHH... Está tan repleto de alegría que ya no tiene miedo a la muerte. Puede soltarse completamente, relajarse completamente.

¿Y qué sucederá si sigues intentándolo? Te volverás totalmente consciente de algo dentro de ti: la espontaneidad de tu ser, de *sahaj,* de ser es pontáneo. Ya lo eres, pero estás demasiado invo lucrado con la vida, demasiado ocupado con la vida. No puedes tomar consciencia del ser que está detrás. . .

Cuando no estás ocupado con la vida, con la respiración entrante, el ser que hay detrás queda revelado; hay un vislumbre. Pero el vislumbre se convertirá, poco a poco, en una comprensión. Y una vez que lo sabes, no puedes olvidarlo; y no es algo que tú estás creando. Por eso es espontáneo, no es algo que tú estás creando. Está ahí; simple mente lo has olvidado. Es una rememoración, es un redescubrimiento.

Intenta ver a niños, niños muy pequeños, res pirando. Respiran de una manera diferente. Mira a un niño durmiendo. Su vientre sube y baja, no el pecho. Si estás durmiendo y estás siendo observa do, tu pecho sube y baja; tu respiración nunca baja al vientre. La respiración sólo puede bajar al vien tre si espiras y no inspiras. Si inspiras y no espiras, la respiración no puede bajar al vientre. La ra zón por la que la respiración va al vientre es que cuando uno espira, toda la respiración es echada fuera y entonces el cuerpo la vuelve a tomar. Y el cuerpo sólo toma la cantidad que es necesaria, nunca más, nunca menos.

El cuerpo tiene su propia sabiduría, y es más sabio que tú. No lo perturbes. Puedes tomar más: entonces lo perturbarás. Puedes tomar menos: en tonces lo perturbarás. El cuerpo tiene su propia sa biduría; sólo toma la cantidad que es necesaria. Cuando se necesita más, crea la situación. Cuando se necesita menos, crea la situación. Nunca va al extremo, siempre está equilibrado. Pero si *tú* inspiras, nunca está equilibrado, porque tú no sabes lo que estás haciendo, no sabes qué necesita el cuerpo. Y lo que necesita

cambia a cada momento.

¡Deja al cuerpo! Tú simplemente espira, tú simplemente echa el aire, y entonces el cuerpo toma la respiración; y la tomará profunda y lentamente, y la respiración bajará al vientre. Tocará exactamente el punto del ombligo y tu vientre subirá y bajará.

Si inspiras tú, nunca espiras totalmente. Entonces la respiración está dentro y tú sigues inspirando, de modo que la respiración que ya está dentro no dejará que tu respiración baje al fondo mismo. Entonces sólo hay respiración superficial. Sigues tomando aire, y el aire venenoso está ahí, llenándote.

Dicen que tienes seis mil bolsas en tus pulmones y sólo dos mil son tocadas por tu respiración. Las cuatro mil están siempre llenas de gases venenosos que necesitan ser exhalados, y esa porción de dos tercios de tu pecho crea mucha ansiedad, mucha angustia y sufrimiento en la mente, en el cuerpo. Un niño espira; nunca inspira. Inspirar lo hace el cuerpo mismo.

Cuando el niño nace, lo primero que va a hacer es llorar. Con ese llanto abre su garganta, con ese llanto llega el primer AHHH... El oxígeno y el aire que había sido dado por la madre es exhalado. Éste es su primer esfuerzo con la respiración. Es por eso que si un niño no llora, el médico se intranquilizará, porque no ha mostrado el signo de la vida. Aún se siente dependiente de su madre. ¡Debe llorar! Ese llanto muestra que ya se está volviendo un individuo; la madre no es necesaria, él respirará por sí mismo. Y lo primero es que va a llorar para exhalar lo que le fue dado por la madre, y entonces- su cuerpo comenzará a funcionar, a inspirar.

Un niño siempre está espirando, y cuando el niño empiece a inspirar, cuando el énfasis se vaya a la inspiración, se consciente. Ya se ha hecho mayor; ha aprendido cosas de ti. Se ha vuelto tenso. Cuando estás tenso, no puedes respirar profundamente. ¿Por qué? Tu estómago se pone rígido. Siempre que estás tenso, tu estómago se pone rígido, no deja que tu respiración baje. Entonces tienes que hacer respiraciones superficiales.

Prueba con AH. Tiene una sensación hermosa. Cuando te sientas cansado, AHHH..., echa la respiración. Y haz hincapié en poner el énfasis en la espiración. Serás un hombre diferente, y se desarrollará una mente diferente. Con el énfasis en inspirar, has desarrollado una mente avarienta y un cuerpo avariento. Con la espiración, esa tacañería desaparecerá y, con ella, muchos problemas. La posesividad desaparecerá.

De modo que el tantra no dice que dejes la posesividad. El tantra dice que cambies tu método de respirar; entonces no puedes poseer. Observa tu propia respiración y tus estados de ánimo, y te darás cuenta. Todo lo que está mal está siempre asociado con el énfasis que se da a la respiración entrante, y todo lo que es bueno, virtuoso, bello, verdadero, está siempre asociado con la espiración. Siempre que estés diciendo una mentira, contendrás la respiración. Cuando estás diciendo la verdad, nunca contienes la respiración. Te asusta mentir, así que contienes la respiración. Tienes miedo de que algo pueda salir con la respiración saliente, que tu verdad oculta pueda ser revelada.

Sigue probando este AH más y más. Serás más sano en el cuerpo, más sano en la mente, y se desarrollará una cualidad diferente de calma, serenidad, tranquilidad.

46 Cerrar los oídos y contraer el recto.

Décimo método de sonido: *Tapándote los oídos por presión y el recto por contracción, entra en el sonido.*

No somos conscientes del cuerpo o de cómo funciona el cuerpo y cuál es su Tao, cuál es su camino. Pero si observas, puedes tomar consciencia muy fácilmente. Si te tapas los oídos y alzas el recto, contraes el recto, todo se detendrá para ti. Será como si el mundo entero se hubiera vuelto inmóvil; como si todo se hubiese vuelto estático, detenido.

¿Qué sucede cuando alzas el recto, lo contraes? Cuando ambos oídos son cerrados simultáneamente..., con los oídos cerrados oirás un sonido por dentro. Pero si el recto no está alzado, ese sonido saldrá por el recto. Ese sonido es muy sutil. Si el recto está alzado, contraído, y los oídos están cerrados, verás por dentro un pilar de sonido; y ese sonido es del silencio. Es un sonido negativo. Cuando todos los sonidos han cesado, entonces percibes el sonido del silencio o el sonido de la ausencia de sonido. Pero saldrá por el recto.

De modo que cierra los oídos por los dos lados, y tu cuerpo se queda cerrado y lleno de sonido. Esta sensación de estar lleno de sonido te da una profunda satisfacción. Así que tendremos que comprender muchas cosas en torno a ello; sólo entonces te resultará posible tener la sensación de lo que sucede.

No somos conscientes del cuerpo: ese es uno de los problemas básicos para un buscador. Y la sociedad está en contra de volverse consciente del cuerpo porque la sociedad tiene miedo al cuerpo. De modo que adiestramos a todos los niños para que no sean conscientes del cuerpo; volvemos insensibles a todos los niños. Creamos una distancia entre la mente y el cuerpo del niño, de manera que no sea muy consciente del cuerpo, porque la consciencia del cuerpo creará problemas para la sociedad.

Esto implica muchas cosas. Si el niño es consciente del cuerpo, tarde o temprano tomará consciencia del sexo. Y si es demasiado consciente del cuerpo, se sentirá demasiado sexual, sensual. Así que tenemos que matar las raíces mismas. Hay que entontecerlo con respecto a su cuerpo, insensibilizarlo, para que nunca lo sienta. Tú no sientes tu cuerpo. Sólo lo sientes cuando sucede algo malo, cuando algo va mal.

Tienes dolor de cabeza; entonces sientes tu cabeza. Hay alguna espina; entonces sientes tus pies. Cuando tu cuerpo tiene dolor, sientes que tienes un cuerpo. Sólo lo sientes cuando algo va mal, y tampoco entonces al instante. Nunca eres consciente de tus enfermedades inmediatamente. Sólo te das cuenta cuando ha pasado un periodo y cuando la enfermedad sigue llamando a tu consciencia: «Estoy aquí.» Sólo entonces te das cuenta. De modo que nadie va al médico realmente a tiempo. Todo el mundo llega allí tarde, cuando la enfermedad ha entrado profundamente y ha hecho mucho daño.

Si un niño ha crecido con sensibilidad, tomará consciencia de la enfermedad incluso antes de que la enfermedad suceda. Y ahora, especialmente en Rusia, están trabajando en la teoría de que una enfermedad puede conocerse incluso seis meses antes de que suceda si alguien es profundamente sensible respecto a su cuerpo, porque los cambios sutiles comienzan mucho antes, preparan el cuerpo, el cuerpo para la enfermedad. El impacto se siente incluso seis meses antes.

Pero qué importa la enfermedad: ni siquiera tomamos nunca consciencia de la muerte. Si te vas a morir mañana, no eres consciente ni siquiera hoy. Una cosa como la muerte, que puede suceder al momento siguiente, y no eres consciente en este momento. Estás totalmente muerto con respecto a tu cuerpo, insensible. Esta sociedad entera, toda la cultura hasta ahora, crea este embotamiento, esta falta de vida, porque ha estado en contra

del cuerpo. No se te permite que lo sientas. Sólo en los accidentes se te puede excusar, perdonar por ser consciente de él; de otra forma, no seas consciente del cuerpo.

Esto crea muchos problemas, especialmente para el tantra, porque el tantra cree en la sensibilidad profunda y el conocimiento del cuerpo. Sigues moviéndote y tu cuerpo sigue haciendo muchas cosas y no te das cuenta. Ahora se está trabajando mucho con el lenguaje corporal. El cuerpo tiene su propio lenguaje, y los psiquiatras y los psicólogos y los psicoanalistas en particular están siendo adiestrados para el lenguaje corporal, porque dicen que no puedes creer al hombre moderno. No se puede creer nada de lo que dice. Más bien, hay que observar su cuerpo; eso dará una pista más auténtica.

Un hombre entra en la oficina de un psiquiatra.
La vieja psiquiatría, el psicoanálisis freudiano, hablará y hablará, con el hombre para sacar lo que esté oculto en su mente. La psiquiatría moderna observará su cuerpo porque eso da pistas. Si un hombre es un egoísta, si el ego es su problema, su postura es diferente de la de un hombre humilde. Su cuello tiene un ángulo diferente del de un hombre humilde, su columna no es flexible, sino muerta, fija. Parece de madera, no vivo. Si tocas su cuerpo, da una sensación de madera, no el calor de un cuerpo vivo. Es como un soldado que está yendo al frente.

Observa al soldado yendo al frente. Tiene una forma de madera, una sensación de madera, y eso es necesario para un soldado, porque va a morir o a matar. No debe ser muy consciente del cuerpo, así que todo su adiestramiento es para crear un cuerpo de madera. Los soldados marcando el paso parecen de juguete, juguetes muertos marcando el paso.

Si eres humilde, tienes un cuerpo diferente; te sientas de manera diferente, estás de pie de manera diferente. Si te sientes inferior, tu postura es diferente; si te sientes superior, tu postura es diferente. Si siempre estás asustado, tu postura es tal que parece como si te estuvieras protegiendo de alguna fuerza desconocida. Eso siempre está presente. Si no tienes miedo, eres como un niño jugando con su madre; no hay miedo. Vayas donde vayas, no tienes miedo, te sientes en casa en el universo que te rodea. El hombre que tiene miedo está acorazado. Y cuando digo acorazado no lo hago sólo simbólicamente; fisiológicamente está acorazado.

Wilhelm Reich se ocupó muchísimo de la estructura corporal, y llegó a ver algunas asociaciones profundas entre la mente y el cuerpo. Si un hombre tiene miedo, su estómago no es flexible.

Le tocas el estómago y es como una piedra. Si pierde el miedo, su estómago se relaja inmediatamente. O si relajas el estómago, el miedo desaparece. Masajea el estómago para que se relaje, y te sentirás con menos miedo, menos asustado.

Una persona que ama tiene un cualidad diferente de cuerpo y calidez: es corporalmente cálido. Una persona que no ama está fría, fisiológicamente está fría. El frío y otras cosas han entrado en tu cuerpo y se han vuelto obstáculos, no te permiten conocer tu cuerpo. Pero el cuerpo sigue funcionando a su manera y tú sigues funcionando a tu manera: se crea una escisión. Hay que romper esa escisión.

He visto que si alguien es represivo, si ha reprimido su ira, entonces sus dedos, sus manos, tienen la sensación de una ira reprimida. Y una persona que sabe sentir, puede sentir, con sólo tocarte la mano, que has reprimido la ira. ¿Y por qué en la mano? Porque la ira hay que sacada por las manos. Si has reprimido la ira, entonces está reprimida en tus dientes, en tus encías; y se puede sentir al tocarlos. Da una vibración de que «estoy reprimida aquí».

Si has reprimido el sexo, entonces está ahí, en tu zona erótica. Si una persona ha reprimido el sexo, entonces si le tocas las zonas eróticas lo puedes sentir. Al tocar cualquier zona erótica, hay sexo ahí si ha sido reprimido. La zona se asustará y se apartará de tu contacto, no estará abierta. Como la persona está apartándose por dentro, la parte del cuerpo se apartará. No te permitirá que suscites una apertura.

Ahora dicen que el cincuenta por ciento de las mujeres son frígidas, y la causa es que enseñamos a las chicas a ser más represivas que los chicos. De modo que han reprimido, y cuando una chica reprime sus sentimientos sexuales hasta los veinte años, se ha convertido en un hábito prolongado: veinte años de represión. Entonces, cuando ame, hablará de amor, pero su cuerpo no se abrirá; el cuerpo estará cerrado. Y entonces sucede un fenómeno opuesto, diametralmente opuesto: dos corrientes se oponen la una a la otra. Quiere amar pero su cuerpo es represiva, el cuerpo se echa atrás; no está listo para acercarse.

Cuando ves a una mujer sentada con un hombre, si la mujer

ama al hombre estará inclinándose hacia él, el cuerpo estará inclinándose. Si están sentados en un sofá, los cuerpos de ambos estarán inclinándose el uno hacia el otro. No son conscientes, pero se puede ver. Si la mujer tiene miedo del hombre, su cuerpo se inclinará en dirección contraria. Si una mujer ama a un hombre, nunca cruzará las piernas cuando esté sentada junto a él. Si le tiene miedo al hombre, cruzará las piernas. No es consciente, no lo hace conscientemente. Es una coraza del cuerpo. El cuerpo se protege a sí mismo y funciona a su manera.

El tantra tomó consciencia de este fenómeno; la primera consciencia de semejante percepción profunda, sensibilidad del cuerpo, fue con el tantra. Y el tantra dice que si puedes usar tu cuerpo conscientemente, el cuerpo se convierte en el vehículo para ir al espíritu. El tantra dice que es estúpido, absolutamente tonto, estar contra el cuerpo. ¡Úsalo! Es un vehículo. Y usa su energía de tal forma que puedas trascenderlo.

Ahora, *tapándote los oídos por presión y el recto por contracción, entra en el sonido.*

Has contraído el recto muchas veces, y a veces el recto se suelta incluso sin tu consciencia. Si te asustas de pronto, el recto se suelta. Puede que defeques de *miedo,* puede que te orines de miedo. Entonces no puedes controlarlo. Si de repente se apodera de ti el miedo, tu vejiga se relajará, tu recto se relajará. ¿Qué sucede? ¿Qué sucede cuando te asustas? El miedo es algo mental, así que ¿por qué te orinas de miedo? ¿Por qué se pierde el control? Debe de haber alguna profunda raíz de conexión.

El miedo sucede en la cabeza, en la mente. Cuando no tienes miedo, esto no sucede nunca. El niño no tiene ningún control mental sobre su cuerpo. Ningún animal controla su orina, vejiga o cualquier otra cosa. Cuando la vejiga está llena, se suelta. Ningún animal la controla, pero el hombre tiene control sobre ella por necesidad. De modo que obligamos al niño a controlar cuándo debe ir al baño y cuándo no. Le decimos que tiene que controlar, le damos plazos. De manera que la mente se hace con el control de una función que no es voluntaria. Por eso resulta tan difícil adiestrar al niño para el retrete. Y ahora los psicólogos dicen que si abandonamos el adiestramiento para el retrete, la humanidad mejorará muchísimo.

El adiestramiento para el retrete es la primera represión del niño y de su espontaneidad natural, pero parece difícil escuchar a

estos psicólogos. No podemos escucharles, porque entonces los niños crearán muchos problemas. Tenemos que adiestrarlos por necesidad. Sólo una sociedad riquísima, muy acaudalada, será capaz de no preocuparse. Las sociedades pobres tienen que regular; no podemos permitírnoslo. Si el niño orina en cualquier parte, si orina en el sofá, no podemos permitírnoslo, así que tenemos que adiestrarle. Este adiestramiento es mental. El cuerpo no tiene realmente un programa congénito para ello.

El hombre es un animal en lo que concierne a su cuerpo, y el cuerpo no conoce ninguna cultura, ninguna sociedad. Por eso, cuando estamos profundamente asustados, el mecanismo de control que le hemos impuesto al cuerpo se relaja. No tienes el control; pierdes el control. Sólo puedes controlar en condiciones normales. En las emergencias no puedes controlar, porque nunca has sido adiestrado para las emergencias. Sólo has sido adiestrado para el mundo normal, cotidiano, rutinario. En una emergencia se pierde el control; tu cuerpo empieza a funcionar a su propia manera animal. De esta afirmación se desprende que con un hombre valiente esto nunca puede suceder. De modo que esto se ha convertido en el signo de un cobarde.

Si te orinas o defecas de miedo, esto muestra que eres un cobarde. Un hombre valiente no se comportará de esta manera, porque un hombre valiente respira profundamente. Su cuerpo y su sistema respiratorio están relacionados, no hay escisión. Con un hombre que es cobarde hay una escisión, y debido a esa escisión está siempre agobiado por la orina y la defecación. De modo que siempre que se presente una emergencia, ese agobio tiene que ser soltado, tiene que ser descargado. Y hay una causa en la naturaleza. Un cobarde que está descargado puede escapar más fácilmente, puede correr más fácilmente. Un estómago cargado se convertirá en un obstáculo, así que a un cobarde le resulta útil estar relajado.

¿Por qué estoy hablando de esto? Sólo estoy diciendo que tienes que ser consciente de tus procesos mentales y de los procesos de tu estómago; están profundamente relacionados. Los psicólogos dicen que del cincuenta al noventa por ciento de tus sueños se deben a los procesos de tu estómago. Si has tomado una comida muy pesada, es más abocado a tener pesadillas. No están relacionadas con la mente; es sólo que el estómago pesado las creó.

Se pueden crear muchos sueños con trucos externos. Si estás durmiendo, puedes cruzar tus manos sobre el pecho, e inmediatamente empezarás a tener alguna pesadilla. Puedes poner una almohada sobre tu pecho y soñarás que algún demonio está sentado sobre ti y va a matarte. Y éste ha sido uno de los problemas. ¿Por qué hay tal carga con el pequeño peso de una almohada? Si estás despierto, no hay peso; no sientes nada pesado. Pero ¿a qué se debe que una pequeña almohada que se coloca sobre ti durante la noche cuando estás durmiendo la sientas como algo tan pesado que es como si te hubiesen puesto encima una gran piedra o una roca? ¿Por qué se siente tanto peso?

La razón es ésta: cuando estás consciente, cuando estás despierto, tu mente y tu cuerpo no están correlacionados; hay una diferencia. No puedes sentir el cuerpo y su sensibilidad. Mientras duermes, el control, la cultura, el condicionamiento; se disuelve; te has vuelto un niño de nuevo y tu cuerpo se ha vuelto sensible. Debido a esta sensibilidad, una pequeña almohada la sientes como una roca. Es amplificada debido a la sensibilidad: la sensibilidad la amplifica. De modo que los procesos cuerpo-mente están profundamente relacionados, y si sabes lo que sucede puedes usarlo.

El recto cerrado, alzado, contraído, crea una situación en el cuerpo en la que se puede percibir el sonido si está presente. Percibes un pilar de sonido en el silencio dentro del espacio cerrado de tu cuerpo. Cierra los oídos y alza el recto, y entonces simplemente permanece con lo que está sucediendo dentro de ti. Simplemente permanece en ese estado vacío que se crea con estas dos cosas. Tu energía vital se está moviendo por dentro y no tiene ninguna salida. El sonido sale o por tus oídos o por tu recto. Éstas son las dos puertas por las que puede salir el sonido. Si no está saliendo, puedes percibirlo más fácilmente.

¿Y qué sucederá cuando percibas este sonido interno? Con el fenómeno mismo de oír el sonido interno, tus pensamientos se disuelven. Pruébalo en cualquier momento del día; simplemente alza el recto y tápate los oídos con los dedos. Presiona los oídos y alza el recto. Percibirás que tu mente se ha parado. No estará funcionando; los pensamientos se habrán parado. Ese flujo constante de pensamientos no está ahí. ¡Eso es bueno! Y si uno sigue haciéndolo siempre que hay tiempo, si puedes hacerlo cinco

o seis veces al día, en un plazo de tres o cuatro meses te harás un experto. ¡Y entonces un gran bienestar resultará de ello!

Y el sonido interno, una vez que los has oído, permanece contigo. Entonces puedes oírlo todo el día. El mercado es bullicioso, la carretera es estrepitosa, el tráfico es ruidoso, pero si has oído el sonido interno incluso en ese ruido, percibirás la pequeña voz queda que prosigue por dentro. Y entonces nada te perturbará. Si puedes percibir tu sonido interno, entonces nada externo puede perturbarte. Permaneces en silencio; no importa lo que suceda a tu alrededor.

47 Usa tu nombre como un mantra.

Última técnica de sonido: *Entra en el sonido de tu nombre y, por medio de este sonido, en todos los sonidos.*

Tu propio nombre se puede usar como un *mantra* muy fácilmente, y es muy útil, porque tu nombre ha entrado muy profundamente en tu inconsciente. Ninguna otra cosa ha entrado tan profundamente. Si estamos todos sentados aquí, y todos nos dormimos y llega alguien y dice «Rama», nadie escuchará excepto la persona que se llame Rama. Él lo escuchará; su sueño se alterará. Nadie más escuchará el sonido "Rama", pero ¿por qué escucha este hombre? Ha entrado muy profundamente; ya no es algo consciente, se ha vuelto inconsciente.

Tu nombre ha entrado muy profundamente en ti, pero hay un fenómeno muy bello respecto a tu nombre: tú nunca te lo llamas; los demás te lo llaman. Los demás lo usan; tú nunca lo usas.

He oído que en la Primera Guerra Mundial se creó el racionamiento por primera vez en Estados Unidos. Thomas Edison era un gran científico, pero era muy pobre, así que tuvo que ponerse en la cola para obtener su cartilla de racionamiento. Y era un hombre tan eminente que nadie usaba nunca su nombre ante él. No necesitaba usar su nombre para sí mismo, y nadie más usaba su nombre porque era muy respetado. Todos lo llamaban «Profesor», así que había olvidado cómo se llamaba.

Estaba en la cola, y cuando dijeron su nombre, cuando preguntaron que quién era Thomas Edison, se quedó en blanco. Volvieron a decir el nombre, y entonces alguien, vecino de Edison, le dijo: «¿Por qué se queda parado? Están diciendo su nombre. Es

su nombre, Profesor.»

Entonces se dio cuenta y dijo: «¿Pero cómo voy a reconocerlo? Nadie me llama nunca Edison. Hace tanto tiempo... Simplemente me llaman Profesor.»

Tú nunca usas tu propio nombre. Sólo los demás lo usan: lo has oído usado por los demás. Pero ha entrado muy profundamente. Ha penetrado como una flecha en tu inconsciente. Si lo usas tú mismo, se convierte en un *mantra.* Y ayuda por dos razones: una, cuando usas tu propio nombre, si te llamas «Rama» y usas «Rama, Rama, Rama...», de pronto te parece que estás usando el nombre de otra persona: como si no fuera el tuyo. O si te parece que es el tuyo, sientes que hay una entidad separada dentro de ti que lo está usando. Puede que pertenezca al cuerpo, puede que pertenezca a la mente, pero el que está diciendo «Rama, Rama...» se vuelve un testigo.

Siempre has dicho los nombres de otros. Cuando dices tu propio nombre parece como si le perteneciera a otra persona, no a ti, y es un fenómeno muy revelador. Puedes volverte un testigo de tu propio nombre, y toda tu vida está relacionada con tu nombre. Separado del nombre, estás separado de toda tu vida. Y este nombre ha entrado profundamente en ti porque todo el mundo te ha llamado esto desde que naciste; siempre has oído esto. Así que usa este sonido, y con este sonido puedes ir a las mismas profundidades a las que ha ido el nombre.

En la antigüedad dábamos a todo el mundo un nombre de Dios; a todos. Alguien era Rama, alguien era Narayana, alguien era Krishna, alguien era Vishnu, o algo por el estilo. Dicen que todos los nombres mahometanos son nombres de Dios. Y esto se hacía en todo el mundo: dar un nombre que en realidad es un nombre de Dios.

Esto era por buenas razones. Una razón era esta técnica: porque si tu nombre se puede usar como un *mantra,* servirá para dos cosas. Será tu nombre; y lo has oído tanto, tantas veces, y toda tu vida ha ido muy profundo. Además, es el nombre de Dios. De modo que sigue repitiéndolo por dentro, y de pronto tomarás consciencia de que «este nombre es diferente a mí.» Entonces, poco a poco este nombre tendrá una santidad propia. Recordarás cualquier día que «Narayana» o «Rama» es el nombre de Dios. Tu nombre se ha convertido en un *mantra.*

¡Úsalo! ¡Esto es muy bueno! Puedes intentar muchas cosas con tu nombre. Si quieres despertarte a las cinco de la mañana, ningún despertador es tan preciso como tu propio nombre. Simplemente repite tres veces por dentro: «Rama, tienes que estar despierto a las cinco en punto.» Repítelo tres veces, y luego simplemente duérmete. Te despertarás a las cinco porque «Rama», tu nombre, está en lo profundo del inconsciente.

Llama tu nombre y dite a ti mismo: «A las cinco de la mañana, despiértame.» Alguien te despertará. Y si continúas esta práctica, un día de pronto te darás cuenta de que a las cinco alguien te llama y dice: «Rama, despierta.» Es tu inconsciente el que te llama.

Esta técnica dice: *Entra en el sonido de tu nombre y por medio de este sonido, en todos los sonidos.* Tu nombre se vuelve una puerta a todos los nombres. Pero entra en el sonido. Primero, cuando repites «Rama, Rama, Rama...» es sólo un nombre. Pero significa algo cuando sigues repitiendo «Rama, Rama, Rama...».

Debes de haber oído la historia de Valmiki. Le fue dado este *mantra,* «Rama», pero era un hombre ignorante, sin estudios, simple, inocente, como un niño. Empezó a repetir: «Rama, Rama, Rama...», pero estaba repitiendo tanto que se olvidó completamente y lo invirtió todo ello. En vez de eso, estaba salmodiando «Marra, Marra...». Estaba salmodiando «Rama, Rama, Rama...» tan rápidamente que se volvió «Marra, Marra, Marra...». Y alcanzó el objetivo por medio de «Marra, Marra, Marra...».

Si sigues repitiendo el nombre rápidamente por dentro, pronto dejará de ser una palabra: se volverá un sonido, sin sentido. Y entonces no hay diferencia entre Rama y Marra, ¡ninguna diferencia! Ya digas Rama o Marra, no tiene sentido, no son palabras. Es sólo el sonido; lo único que importa es el sonido. Entra en el sonido de tu nombre. Olvida su significado, simplemente entra en el sonido. El significado está con la mente, el sonido está con el cuerpo. El significado está en la cabeza, el sonido se expande por todo el cuerpo. Así que olvida el significado. Simplemente repítelo como un sonido sin sentido, y por medio de este sonido entrarás en todos los sonidos. Este sonido se convertirá en la puerta a todos los sonidos. Y «todos los sonidos» significa todo lo que existe.

Éste es uno de los principios de la búsqueda interna india: la

unidad básica de la existencia es el sonido, y no la electricidad. La ciencia moderna dice que la unidad básica de la existencia es la electricidad, no el sonido, pero dice también que el sonido es una forma de electricidad. Los indios, sin embargo, han dicho siempre que la electricidad no es más que una forma de sonido.

Puede que hayas oído que por medio de una *raga* específica, un sonido específico, se puede crear fuego. Puede crearse porque -ésta es la idea india- ese sonido es la base de toda electricidad. De modo que si produces sonido en una frecuencia específica, se creará electricidad.

En los puentes largos, si está pasando un grupo militar, no se les permite marcar el paso, porque ha sucedido muchas veces que debido a su marcha el puente se cae. Es debido al sonido: no debido a su peso. Si cruzan marcando el paso, el sonido específico de sus pies rompe el puente.

En la antigua historia hebrea, la ciudad de Jeri có estaba protegida por grandes murallas y era im posible romper esas murallas con armas. Pero me diante un sonido específico, las murallas se rompieron, y ese sonido fue el secreto de la caída de esas murallas. Si se crea ese sonido ante un muro, el muro se derrumba.

Has oído la historia de Alí Babá: un sonido específico y la roca se mueve. Éstas son alegorías. Sean certeras o no, una cosa es cierta: si puedes crear un sonido específico tan continuamente que se pierda el significado, que se pierda la mente, la roca que hay ante tu corazón se abrirá.

Capítulo 32

La Enseñanza Central es la «No Lucha»

Preguntas

¿Pertenecen estas técnicas al yoga, o *realmente al tema central del tantra?*

¿Cómo hacer que el sexo sea meditativo, y se deberían practicar algunas posiciones sexuales especiales?

¿Es «anahat nad» *un sonido o ausencia de sonido?*

Primera pregunta:

Amado maestro, por favor, explica si las técnicas del Vigyan Bhairav Tantra de las que has hablado hasta ahora pertenecen a la ciencia del yoga en vez de al tema real y central del tantra. ¿Cuál es el tema central del tantra?

Esta pregunta les surge a muchos. Las técnicas de las que hemos hablado también pertenecen al yoga. Son las mismas técnicas, pero con una diferencia; puedes usar las mismas técnicas con una filosofía muy diferente detrás de ellas. El entramado, el patrón difiere, no la técnica. Puede que tengas una actitud diferente hacia la vida, justo la contraria al tantra.

El yoga cree en la lucha; el yoga es básicamente el camino de la voluntad. El tantra no cree en ninguna lucha; el tantra no es el camino de la voluntad. Más bien, por el contrario, el tantra es el camino de la entrega total. Tu voluntad no es necesaria. Para el tantra tu voluntad es el problema, la fuente de toda angustia. Para el yoga, tu entrega, tu ausencia de voluntad es el problema.

Tu voluntad es débil; por eso estás angustiado, sufres..., para el yoga. Para el tantra, estás sufriendo debido a que tienes una voluntad, debido a que tienes un ego, una individualidad. El yoga dice: lleva tu voluntad a la perfección absoluta y serás liberado. El tantra dice: disuelve completamente tu voluntad, vacíate totalmente de ella, y eso será tu liberación. y ambos tienen razón; esto crea el problema. Para mí, ambos tienen razón.

Pero el camino del yoga es muy difícil. Es casi imposible que llegues a alcanzar la perfección del ego. Eso significa que te vuelves el centro de todo el universo. El camino es muy largo, arduo y, en realidad, nunca llega al final. Así que ¿qué les sucede a los seguidores del yoga? En alguna parte del camino, en alguna vida, se pasan al tantra.

Intelectualmente el yoga es concebible, existencialmente es imposible. Es posible que llegues también con el yoga, pero no sucede casi nunca. Sucede muy raramente, como con un Mahavira. A veces pasan siglos y siglos y entonces aparece un hombre como Mahavira que lo logra mediante el yoga. Pero él es poco común, una excepción, y rompe la regla.

Pero el yoga es más atractivo que el tantra. El tantra es fácil, natural, y con el tantra puedes llegar muy fácilmente, muy naturalmente, sin es fuerzo alguno. Y debido a esto, el tantra nunca te atrae tanto. ¿Por qué? Cualquier cosa que te atrae, le atrae a tu ego. Cualquier cosa que sientas que va a satisfacer a tu ego te atraerá más. Estás absorbido en el ego, así que el yoga te atrae muchísimo.

En realidad, cuanto más egoísta seas, más te atraerá el yoga, porque es puro esfuerzo, del ego. Cuanto más imposible, más atractivo es para el ego. Por eso el Everest tiene tanto atractivo. Hay tanta atracción en llegar a la cima de un pico del Himalaya porque es muy difícil. Y cuando Hillary y Tensing llegaron al Everest, sintieron un mo mento extático. ¿Por qué era eso? Era porque el ego estaba satisfecho: eran los primeros en llegar a la cima del Everest.

Cuando el primer hombre se posó en la Luna, ¿te imaginas lo que sintió? Era el primero en toda la historia. Y ya no puede ser reemplazado; seguirá siendo el, primero en toda la historia venidera. Ya no hay manera de cambiar su posición. El ego está profundamente satisfecho. Ya no hay competidor, y no puede haberlo. Muchos se posarán sobre la Luna, pero no serán los primeros. Muchos se pue den posar sobre la Luna y muchos pueden ir al Everest..., pero el yoga te da una cima más alta. Y cuanto más inalcanzable es el objetivo, mayor es la perfección del ego: ego puro, perfecto, absoluto.

El yoga le hubiera atraído mucho a Nietzsche porque él sentía que la energía que opera detrás de la vida es la energía de la voluntad: la voluntad de poder. El yoga te da esa sensación. Eres más poderoso por medio de él.

Cuanto más te puedes controlar a ti mismo, cuanto más puedes controlar tus instintos, cuanto más puedes controlar tu cuerpo y cuanto más pue des controlar tu mente, más poderoso te sientes. Te vuelves un maestro por dentro. Pero esto es mediante el conflicto, esto es mediante la lucha y la violencia. Y siempre sucede más o menos que una persona que ha estado practicando el yoga du rante muchas vidas llega a un punto en que todo el viaje se vuelve monótono, insulso, fútil, porque cuanto más se satisfaga el ego, más percibirás que es inútil. Entonces el seguidor del camino del yoga se pasa al tantra.

Pero el yoga atrae porque todo el mundo es un egoísta. El

tantra nunca atrae al principio. El tantra sólo puede atraer a los que han trabajado en sí mismos, los que realmente han estado esforzándose con dificultad en el camino del yoga durante muchas vidas. Entonces el tantra les atrae porque pueden comprender. Normalmente no te sentirás atraído por el tantra, y si te sientes atraído, te sentirás atraído por las razones equivocadas, así que trata también de comprenderlas.

No te sentirás atraído por el tantra en primera instancia porque te pide que te entregues, no que luches. Te pide que flotes, no que nades. Te pide que vayas con la corriente, no contra la corriente. Te dice que la naturaleza es buena; confía en la naturaleza, no luches con ella. Incluso el sexo es bueno. Confía en él, síguelo, fluye con él; no luches con él. La «no-lucha» es la enseñanza central del tantra. Fluye. ¡Déjate ir! Esto no puede atraer; no hay satisfacción de tu ego mediante ello. En el primer paso pide que tu ego se disuelva; al principio te pide que lo disuelvas.

El yoga también te lo pide, pero al final. Primero te pide que lo purifiques. Y si está completamente purificado, se disuelve, no puede permanecer. Pero eso es lo último en el yoga, y en el tantra eso es lo primero.

De modo que el tantra no atraerá generalmente. Y si atrae, atraerá por razones equivocadas. Por ejemplo, si quieres darte al sexo, entonces puedes racionalizar tu desenfreno con el tantra. Eso se puede volver la atracción. Si quieres darte al vino, a las mujeres, a otras cosas, te puedes sentir atraído al tantra. Pero, en realidad, no estás atraído por el tantra. El tantra es una fachada: un truco. Estás atraído por otra cosa que piensas que el tantra te permite. De modo que el tantra atrae por razones equivocadas.

El tantra no es para ayudar a tu desenfreno, sino para transformarlo. Así que no te engañes a ti mismo. Con el tantra te puedes engañar a ti mismo muy fácilmente, y debido a esta posibilidad de engaño, Mahavira no describía el tantra. Esta posibilidad siempre está presente. Y el hombre es tan falaz que puede mostrar una cosa cuando en realidad pretende otra; puede racionalizar.

Por ejemplo, en China, en la China antigua, había algo como el tantra: una ciencia secreta. Se conoce como Tao. El Tao tiene disposiciones similares al tantra. Por ejemplo, el Tao dice que es bueno, si quieres liberarte del sexo, que no te limites a una

persona: a una mujer o a un hombre. No deberías limitarte a una persona si quieres liberarte. El Tao dice que es mejor ir cambiando de pareja.

Esto es absolutamente correcto, pero puedes racionalizarlo; puedes engañarte a ti mismo. Puede que simplemente seas un maníaco sexual y puedes pensar: «Estoy practicando el tantra, así que no puedo limitarme a una mujer. Tengo que cambiar de pareja». Y muchos emperadores de China lo practicaron. Tenían grandes harenes sólo por esto.

Pero el Tao es significativo si observas lo más profundo de la psicología humana. Si conoces sólo a una mujer, tarde o temprano tu atracción por esa mujer se disipará, pero tu atracción por las mujeres permanecerá. Te sentirás atraído por el otro sexo. Esta mujer, tu esposa, no será realmente del otro sexo. Ella no te atraerá, no será un imán para ti. Te habrás acostumbrado a ella.

El Tao dice que si un hombre se mueve entre diferentes mujeres, muchas mujeres, no sólo trascenderá una, sino en general el sexo opuesto. El conocimiento mismo de muchas mujeres le ayudará a trascender. Y esto es correcto..., pero peligroso, porque a ti te gustaría esto no porque es correcto, sino porque te da licencia. Ese es el problema con el tantra.

De modo que también en China fue suprimido ese conocimiento; tuvo que ser suprimido. En India el tantra también fue suprimido porque decía muchas cosas peligrosas; peligrosas sólo porque eres falaz. De otra forma, son maravillosas. A la mente humana no le ha sucedido nada que sea más maravilloso y misterioso que el tantra; ningún conocimiento es tan profundo.

Pero el conocimiento siempre tiene sus peligros. Por ejemplo, ahora la ciencia se ha vuelto un peligro porque ha llegado a conocer muchos secretos profundos. Ahora sabe cómo crear energía atómica. Se cuenta que Einstein dijo que si se le hubiera concedido otra vida, en vez de ser científico le hubiese gustado ser fontanero, porque cuando miraba hacia atrás, toda su vida había sido fútil; no sólo fútil, sino peligrosa para la humanidad. Y él ha dado uno de los secretos más profundos, pero a un género humano que se engaña a sí mismo.

Me pregunto si... puede llegar pronto el día en que tendremos que suprimir el conocimiento científico. Hay rumores de que hay debates secretos entre científicos acerca de si revelar más cosas o no: si deberían parar la búsqueda o si deberían seguir adelante,

porque ahora es terreno peligroso.

Todo conocimiento es peligroso; sólo la igno rancia no es peligrosa; no puedes hacer mucho con ella. Las supersticiones siempre son buenas..., nunca peligrosas. Son homeopáticas. Si te dan la medicina, no va a perjudicarte. Si va a ayudarte o no, depende de tu propia inocencia, pero una cosa es segura: no te va a perjudicar. La homeopatía es inofensiva; es una profunda superstición. Si fun ciona, sólo puede ayudar. Recuerda: si algo sólo puede ayudar, entonces es superstición profunda. Si puede hacer ambas cosas, ayudar y perjudicar, sólo entonces es conocimiento. Una cosa real puede hacer ambas cosas, ayudar y perjudicar. Sólo algo irreal puede sólo ayudar. Pero entonces la ayuda nunca viene de la cosa; es siempre una pro yección de tu propia mente. Así que, en cierto modo, sólo las cosas ilusorias son buenas; nunca te perjudican.

El tantra es ciencia, y es más profundo que el conocimiento atómico, porque la ciencia atómica se ocupa de la materia y el tantra se ocupa de ti, y tú siempre eres más peligroso que cualquier energía atómica. El tantra se ocupa del átomo biológico, de ti, la célula viva, de la consciencia misma de la vida y de cómo funciona su mecanismo interno.

Por eso el tantra se interesó tanto por el sexo. Sólo quien esté interesado por la vida y la cons ciencia se interesará automáticamente por el sexo, porque el sexo es la fuente de la *vida,* del amor, de todo lo que está sucediendo en el mundo de la consciencia. De manera que si un buscador no está interesado en el sexo, no es un buscador en absoluto. Puede que sea un *filósofo,* pero no es un buscador. Y la filosofía es, más o menos, una tontería: pensar en cosas que son inútiles.

He oído que Mulla Nasruddin estaba interesa do en las chicas, pero tenía muy mala suerte con las chicas, no le gustaba a ninguna. Iba a tener la primera cita con cierta chica, de modo que le pre guntó a un amigo: «¿Cuál es tu secreto? Eres ma ravilloso con las mujeres, sencillamente las hip notizas, y a mí siempre me va mal, así que dame alguna pista. Voy a salir por primera vez con una chica, así que dame algunos secretos».

El amigo dijo: «Recuerda tres cosas: habla siempre de comida, de la familia y de filosofía». «¿Por qué sobre comida?», preguntó Mulla.

El amigo dijo: «Yo hablo de comida porque así la chica se siente

bien: porque toda mujer está interesada en la comida. La mujer es comida para el niño, es comida para toda la humanidad, así que está interesada básicamente en la comida».

Mulla dijo: «Muy bien. ¿Y por qué sobre la familia?».

De modo que el hombre dijo: «Habla sobre su familia para que tus intenciones parezcan honestas».

Entonces Mulla dijo: «¿Y por qué sobre filosofía?».

El hombre dijo: «Habla de filosofía; eso hace que la mujer se sienta inteligente».

De manera que Mulla corrió a su cita. En cuanto vio a la chica, dijo: «Hola, ¿te gustan los espaguetis?».

La chica se sobresaltó y dijo: «¡No!».

Entonces Mulla hizo la segunda pregunta:

«¿Tienes dos hermanos?».

La chica se sobresaltó aún más y se preguntó: «¿Qué tipo de cita es ésta?» Y dijo: «¡No!».

Así que por un momento Mulla se quedó en blanco. Se preguntó: «¿Cómo empezar a hablar de filosofía?». Por un solo momento se quedó en blanco, y luego preguntó: «A ver, si tuvieras un hermano, ¿le gustarían los espaguetis?».

La filosofía es poco más o menos una tontería. El tantra no está interesado en la filosofía, el tantra está interesado en la vida existencial real. De manera que el tantra nunca pregunta si existe Dios o si existe el *rnoksha,* la liberación, o si existe el infierno o el cielo. El tantra hace preguntas básicas sobre la vida. Por eso hay tanto interés en el sexo y el amor. Son básicos. *Tú existes* por medio de ellos; formas parte de ellos.

Eres un juego de energía sexual y nada más, y al menos que comprendas esta energía y la trasciendas, nunca serás nada más. Ahora mismo, no eres más que energía sexual. Puedes ser más, pero si no comprendes esto y no lo transciendes, nunca serás más. La posibilidad existe sólo como semilla. Por eso el tantra está interesado en el sexo, en el amor, en la vida natural.

Pero la manera de conocer no es mediante el conflicto. El tantra dice que no puedes conocer nada si estás en una actitud de lucha, porque entonces no estás receptivo. Entonces, porque estás luchando, los secretos estarán ocultos para ti: no estás abierto para recibir. Y cuando estás luchando, estás siempre fuera. Si estás combatiendo el sexo, siempre estás fuera; si te rindes al

sexo, llegas a su propio núcleo interno, estás dentro. Si te entregas, conoces muchas cosas.

Has estado en el sexo, pero siempre con una actitud de lucha. Por eso no has conocido muchos secretos. Por ejemplo, no has conocido las fuerzas vivificantes del sexo. No las has conocido porque no puedes conocer: eso requiere que estés dentro.

Si realmente estás fluyendo con la energía sexual, totalmente entregado, tarde o temprano llegarás al punto en que sabrás que el sexo no sólo puede dar nacimiento a una nueva vida; el sexo te puede dar más vida. Para los amantes el sexo se puede convertir en una fuerza vivificante, pero para eso necesitas una entrega. Y una vez que te has entregado, muchas dimensiones cambian.

Por ejemplo, el tantra ha sabido, el Tao ha sabido, que si eyaculas durante el acto, no puede ser una fuerza vivificante para ti. No hay necesidad de eyacular; la eyaculación puede ser totalmente olvidada. El tantra y el Tao dicen que hay eyaculación porque estás luchando; de otra forma no es necesaria.

El amante y la persona amada pueden estar en un profundo abrazo sexual, relajándose el uno en el otro sin ninguna prisa por eyacular, sin ninguna prisa por terminar lo que está pasando. Simplemente se pueden relajar el uno en el otro. Y si esta relajación es total, ambos sentirán más vida. Ambos se enriquecerán mutuamente.

El Tao dice que un hombre puede vivir mil años si no tiene ninguna prisa en el sexo, si está profundamente relajado. Si una mujer y un hombre están profundamente relajados el uno con el otro, simplemente fundiéndose el uno en el otro, absortos el uno en el otro, sin ninguna prisa, sin ninguna tensión, suceden muchas cosas -suceden cosas alquímicas- porque los jugos vitales de ambos, la electricidad de ambos, la bioenergía de ambos, se juntan. Y en esta unión, debido a que son opuestos -uno es negativo, uno es positivo; son polos opuestos-, simplemente al unirse profundamente, se revitalizan mutuamente, hacen que el otro tenga más vitalidad, más vida.

Pueden vivir mucho tiempo, y pueden vivir sin hacerse nunca viejos. Pero esto sólo lo puedes conocer si no estás en una actitud de lucha. Y esto parece paradójico. Los que estén combatiendo el sexo, eyacularán antes, porque la mente tensa tiene prisa por ser liberada de la tensión.

La nueva investigación arroja muchas cosas sorprendentes,

muchos hechos sorprendentes. Masters y Johnson han trabajado científicamente por primera vez con lo que sucede en el coito profundo. Han llegado a darse cuenta de que el setenta y cinco por ciento de los hombres son eyaculadores precoces..., ¡el setenta y cinco por ciento! Antes de que haya una unión profunda ya han eyaculado y el acto ha terminado. Y el noventa por ciento de las mujeres nunca tienen ningún orgasmo..., ¡el noventa por ciento de las mujeres!

Por eso las mujeres están tan enfadadas e irritadas, y seguirán estándolo. Ninguna meditación puede ayudarlas a estar calmadas, y ninguna filosofía, ninguna religión, ninguna ética, hará que se sientan a gusto con los hombres con los que están viviendo. Están frustradas, enfadadas, porque la ciencia moderna y el antiguo tantra dicen que a no ser que una mujer esté profundamente satisfecha orgásmicamente, ella será un problema en la familia. Lo que le falta creará irritaciones y ella estará siempre en actitud de lucha.

Así que si tu mujer está siempre en actitud de lucha, vuelve a pensar en todo ello. No es simplemente la mujer: puede que tú seas la causa. Y como las mujeres no están alcanzando el orgasmo, se vuelven antisexo. No están dispuestas a entrar en el sexo fácilmente. Tienen que ser sobornadas; no están dispuestas a entrar en el sexo. ¿Por qué iban a estar dispuestas si nunca obtienen ninguna dicha profunda con ello? Más bien después sienten que el hombre las ha utilizado. Se sienten como una cosa que ha sido usada y luego tirada.

El hombre está satisfecho porque ha eyaculado. Entonces se da la vuelta y se duerme, y la mujer sigue llorando. Ha sido utilizada, y la experiencia no ha sido satisfactoria en modo alguno para ella. Puede que haya desahogado a su marido o amante o amigo, pero para ella no ha sido satisfactoria en modo alguno.

El noventa por ciento de las mujeres ni siquiera saben qué es el orgasmo. Nunca lo han conocido; nunca han alcanzado una cima de una convulsión tan dichosa del cuerpo que toda fibra vibre y toda célula cobre vida. No la han alcanzado, y esto se debe a una actitud antisexual en la sociedad. La mente que lucha está presente, y la mujer está tan reprimida que se ha vuelto frígida.

El hombre sigue haciendo el acto como si fuera un pecado. Lo considera una culpa: no debería estar haciéndolo. Y mientras está haciendo el amor a su esposa o amada, está pensando en algún

mahat ma -algún supuesto santo-, en cómo ir al *ma hatma* y trascender este sexo, esta culpa, este pecado.

Es muy difícil deshacerse de los *mahatmas;* están presentes incluso mientras estás haciendo el amor. No sois dos; un *mahatma* debe estar ahí. Si no hay ningún *mahatma,* entonces es Dios quien te está viendo hacer este pecado. El concepto de Dios en la mente de la gente es tan sólo el de un mirón: siempre te está mirando. Esta actitud crea ansiedad, y cuando hay ansiedad la eyaculación llega antes.

Cuando no hay ansiedad, la eyaculación se puede aplazar durante horas..., incluso durante días. Y no es necesaria. Si el amor es profundo, los dos amantes se pueden revitalizar mutuamente. Entonces la eyaculación cesa completamente, y durante años dos amantes pueden unirse sin ninguna eyaculación, sin ningún derroche de energía. Simplemente se pueden relajar el uno con el otro. Sus cuerpos se unen y se relajan; entran en el sexo y se relajan. Y tarde o temprano, el sexo no será una excitación. Ahora mismo es una excitación. Entonces no es una excitación, sino una relajación, un profundo dejarse ir.

Pero eso sólo puede suceder si primero te has entregado por dentro a la energía vital, la fuerza vital. Sólo entonces te puedes entregar a tu amante o amado. El tantra dice que esto sucede, y dice cómo puede suceder.

El tantra dice: nunca hagas el amor cuando estés excitado. Esto parece muy absurdo, porque quieres hacer el amor cuando estás excitado. Y normalmente, los dos amantes se excitan mutuamente para poder hacer el amor. Pero el tantra dice que en la excitación estás derrochando energía. Haz el amor cuando estés calmado, sereno, meditativo. Primero medita, luego haz el amor, y cuando estés haciendo el amor no vayas más allá del límite. ¿Qué quiero decir con «no vayas más allá del límite»? No te vuelvas excitado y violento, para que tu energía no se disperse.

Si ves a dos personas haciendo el amor, te parecerá que están luchando. Si los niños pequeños ven a veces a su padre y su madre haciendo el amor, piensan que el padre va a matar a la madre. Parece algo violento, parece una lucha. No es bello, parece feo.

Debe ser más musical, armonioso. Los dos deben estar como si estuvieran bailando, no luchando; como si estuvieran cantando una melodía armoniosa, creando una atmósfera en la que ambos

se pueden disolver y hacerse uno. Y entonces se relajan. Esto es lo que quiere decir el tantra. El tantra no es sexual en absoluto, el tantra es lo menos sexual; sin embargo, se interesa mucho por el sexo. Y si mediante esta relajación y este dejarte ir, la naturaleza te revela sus secretos, esto no es de extrañar. Entonces comienzas a ser consciente de lo que está sucediendo. Y en esa consciencia de lo que está sucediendo, llegan a tu mente muchos secretos.

En primer lugar, el sexo se vuelve vivificante. Tal como es ahora es mortificante; sencillamente estás muriendo a través de él, extenuándote, deteriorándote. En segundo lugar, se vuelve la meditación natural más profunda. Tus pensamientos cesan completamente. Cuando estás totalmente relajado con tu amante, tus pensamientos cesan. La mente no está ahí; sólo late tu corazón. Se vuelve una meditación natural. Y si el amor no puede ayudarte a entrar en meditación, nada te ayudará, porque todo lo demás es superfluo, superficial. Si el amor no puede ayudar, nada ayudará.

El amor tiene su propia meditación. Pero no conoces el amor; sólo conoces el sexo y conoces la desdicha de derrochar energía. Entonces te deprimes después de ello. Entonces decides hacer voto de *brahmacharya,* de celibato. Y este voto lo haces cuando estás deprimido, ese voto lo haces cuando estás enfadado, ese voto lo haces cuando estás frustrado. No va a ayudar.

Un voto puede ser útil si se hace en un estado de ánimo muy relajado, profundamente meditativo. De otra forma, simplemente estás mostrando tu ira, tu frustración y nada más, y olvidarás el voto en menos de veinticuatro horas. La energía vendrá de nuevo, e igual que una vieja rutina tendrás que soltarla.

El tantra dice: el sexo es muy profundo porque es la vida. Pero puedes estar interesado en el tantra por las razones equivocadas. No estés interesado en el tantra por razones equivocadas, y entonces no te parecerá que el tantra es peligroso. Entonces el tantra transforma la vida.

Algunos métodos tántricos han sido usados también por el yoga, pero con una actitud de conflicto, de lucha. El tantra usa los mismos métodos, pero con una actitud muy amorosa..., y eso crea una gran diferencia. La cualidad misma de las técnicas cambia. La técnica se vuelve diferente porque todo el trasfondo es diferente.

Se ha preguntado, *¿Cuál es el tema central del tantra?* La

respuesta es: *¡tú!* Tú eres el tema central del tantra: lo que eres ahora mismo y lo que está oculto en ti que puede crecer, lo que eres y lo que puedes ser. Ahora mismo eres un dispositivo sexual, y a menos que se comprenda profundamente este dispositivo, no puedes volverte un espíritu. La sexualidad y la espiritualidad son cabos de una sola energía.

El tantra empieza contigo tal como eres; el yoga empieza con lo que es tu posibilidad. El yoga empieza con el final; el tantra empieza con el principio. Y es bueno empezar con el principio. Siempre es bueno empezar con el principio, porque si el final se hace el principio, estás creando un sufrimiento innecesario para ti. No eres el final: no eres el ideal. Tienes que llegar a ser un dios, el ideal, y eres sólo un animal. Y este animal se vuelve loco a causa del ideal del dios; enloquece, se trastorna.

El tantra dice: olvídate del dios. Si eres el animal, comprende a este animal en su totalidad. En esa misma comprensión, el dios crecerá. Y si no puede crecer mediante esa comprensión, entonces olvídalo, no puede ser. Los ideales no pueden realizar tus posibilidades; sólo el conocimiento de lo real ayudará. De manera que tú eres el tema central del tantra, cómo eres y cómo puedes llegar a ser, tu realidad y tu posibilidad: esto es el tema central.

A veces la gente se preocupa. Si vas a comprender el tantra, no se habla de Dios, del *moksha,* de la liberación: no se habla de eso, no se habla del *nirvana.* ¿Qué tipo de religión es el tantra? El tantra habla de cosas que te dan asco, de las que no quieres hablar. ¿Quién quiere hablar del sexo? Todo el mundo piensa que conoce bien el tema. Como te puedes reproducir, piensas que sabes.

Nadie quiere hablar del sexo, y el sexo es el problema de todos. Nadie quiere hablar del amor porque a todos les parece que ya son unos grandes amantes. ¡Y mira tu vida! Es sólo odio y nada más. Y lo que llamas amor no es más que una relajación, una pequeña relajación, del odio. Mira a tu alrededor, y verás lo que sabes sobre el amor.

Baal Shem, un faquir, iba al sastre todos los días a por su túnica, y el sastre tardó seis meses en hacer una simple túnica para el faquir. ¡El pobre faquir! Cuando la túnica estuvo lista y el sastre se la dio, Baal Shem dijo: «Dígame, incluso Dios tuvo sólo seis días para crear el mundo. ¿Dios creó el mundo entero en seis días y a usted le ha llevado seis meses hacer esta túnica para un

pobre?».

Baal Shem recordó al sastre en sus memorias. El sastre dijo: «Sí, Dios creó el mundo en seis días, pero mire el mundo, mire qué tipo de mundo es. Sí, él creó el mundo en seis días, ¡pero mire el mundo!».

Mira a tu alrededor; mira el mundo que has creado. Entonces caerás en la cuenta de que no sabes nada, de que simplemente estás andando a tientas. Y como todos los demás también están andando a tientas, no puede ser que tú estés viviendo en la luz. Si todos los demás están andando a tientas, te sientes bien, porque entonces te parece que no hay comparación.

Pero tú también estás en la oscuridad, y el tantra empieza contigo tal como eres. El tantra quiere esclarecerte algunas cosas básicas que no puedes negar. Si tratas de negarlas, es a tus expensas.

Segunda pregunta:

¿Cómo puede uno convertir el acto sexual en una experiencia meditativa? ¿Deberíamos practicar alguna posición especial en el sexo?

Las posiciones son irrelevantes; las posiciones no son muy significativas. Lo que importa es la actitud; no la posición del cuerpo, sino la posición de la mente. Pero si cambias de actitud puede que quieras cambiar tus posiciones, porque están relacionadas. Pero no son lo básico.

Por ejemplo, el hombre está siempre sobre la mujer: encima de la mujer. Ésta es una postura egoísta, porque el hombre piensa siempre que él es mejor, superior, más elevado: ¿cómo va a estar debajo de la mujer? Pero, por todo el mundo, en las sociedades primitivas la mujer está encima del hombre. De modo que en África esta postura se conoce como la postura del misionero, porque cuando los misioneros cristianos fueron a África, los nativos no podían comprender lo que estaban haciendo. Pensaron que eso mataría a la mujer.

La postura del hombre encima se conoce en África como la postura del misionero. Los nativos africanos dicen que es violento que el hombre esté encima de la mujer. Ella es más débil, más delicada, de modo que debe estar encima del hombre.

Pero para el hombre es difícil imaginarse por debajo de la mujer, debajo de ella.

Si tu mente cambia, cambiarán muchas cosas. Es mejor que la mujer esté encima, por muchas razones. Si la mujer está encima será pasiva, así que no actuará violentamente; simplemente se relajará. Y el hombre bajo ella no puede hacer mucho, tendrá que relajarse. Esto es bueno. Si él está encima será violento, hará de todo. Y no es necesario que ella haga nada. Para el tantra, tienes que relajarte, de modo que es bueno que la mujer esté encima. Ella se puede relajar mejor que cualquier hombre. La psicología femenina es más pasiva, de manera que la relajación resulta fácil.

Las posiciones cambiarán, pero no te preocupes mucho por las posiciones. Simplemente transforma tu mente. Entrégate a la fuerza de la vida, flota en ella. A veces, si estáis realmente entregados, vuestros cuerpos adoptarán la postura adecuada para ese momento. Si los dos están profundamente entregados, sus cuerpos adoptarán la postura adecuada.

Las situaciones cambian todos los días, de modo que no es necesario fijar las posturas de antemano. Eso es un problema, que trates de fijarlas de antemano. Siempre que tratas de fijarlas, hay una fijación en la mente; entonces no te estás entregando.

Si te entregas, entonces dejas que las cosas tomen su propia forma, y eso es una armonía maravillosa: cuando los dos se han entregado. Adoptarán muchas posturas, o no las adoptarán y simplemente se relajarán. Eso depende de la fuerza vital, no de tu decisión cerebral previa. No necesitas decidir nada de antemano. La decisión es el problema. Incluso para hacer el amor, decides. Incluso para hacer el amor, vas a consultar libros.

Hay libros sobre cómo hacer el amor. Esto muestra qué tipo de mente humana hemos producido. Consultas libros incluso sobre cómo hacer el amor. Entonces se vuelve cerebral; piensas en todo. En realidad, creas un ensayo en la mente y luego lo pones en escena. Entonces tu acción es una copia, nunca es real. Estás poniendo en escena un ensayo. Se vuelve una representación, no es auténtico.

Simplemente entrégate y muévete con la fuerza. ¿Qué temes? ¿Por qué tener miedo? Si no puedes estar sin miedo con tu amante, ¿dónde estarás sin miedo? Y una vez que adviertas que la fuerza vital ayuda por sí misma y toma el camino adecuado, comprenderás algo muy básico sobre toda tu vida. Entonces

puedes dejar toda tu vida a lo divino, que es tu amado.

Entonces dejas toda tu vida a lo divino. Entonces no piensas y no planeas; no fuerzas el futuro con arreglo a ti. Simplemente te permites a ti mismo entrar en el futuro con arreglo a lo divino, con arreglo a la totalidad.

Pero ¿cómo hacer del acto sexual una meditación? Simplemente, entregándote se vuelve una. No pienses en ello, deja que suceda. Y relájate, no te anticipes. Éste es uno de los problemas básicos con la mente: siempre se anticipa. Siempre está buscando el resultado, y el resultado está en el futuro. Nunca estás en el acto; estás siempre en el futuro buscando un resultado. Esa búsqueda de un resultado lo está perturbando todo, lo estropea todo.

Simplemente permanece en el acto. ¿Qué es el futuro? Va a llegar; no necesitas preocuparte por él. Y no lo vas a traer con tus preocupaciones. Ya está viniendo; ya ha llegado. Así que olvídate de él; simplemente permanece aquí y ahora.

El sexo se vuelve una comprensión profunda de qué es estar aquí y ahora. Ése es, creo, el único acto que queda en el que puedes estar aquí y ahora. No puedes estar aquí y ahora mientras estás en la oficina, no puedes estar aquí y ahora mientras estás estudiando en tu universidad, no puedes estar aquí y ahora en ninguna parte en este mundo moderno. Sólo en el amor puedes estar aquí y ahora.

Pero ni siquiera entonces tu estás. Estás pensando en el resultado. Y ahora muchos libros modernos han creado muchos nuevos problemas. Lees un libro sobre cómo hacer el amor y entonces tienes miedo de si estás haciéndolo bien o mal. Lees un libro sobre cómo hay que hacer una postura, o qué tipo de postura hay que usar, y entonces tienes miedo de si estás haciendo la postura correcta o no.

Los psicólogos han creado nuevas preocupaciones en la mente. Ahora dicen que el marido debe recordar si su mujer está llegando al orgasmo o no, así que él está preocupado por ello. Y esta preocupación no va ayudar en modo alguno, se va a volver un obstáculo.

A la mujer le preocupa si está ayudando al marido a relajarse totalmente o no. Ella debe mostrar que se está sintiendo muy dichosa. Entonces todo se vuelve falso. Ambos están preocupados

por el resultado, y debido a esta preocupación el resultado nunca llega.

-Olvidaos de todo. Fluid en el momento y permitid que vuestros cuerpos se expresen. Vuestros cuerpos lo saben muy bien; tienen su propia sabiduría. Vuestros cuerpos están constituidos de células sexuales. Tienen un programa congénito; a ti no se te pregunta en absoluto. Simplemente déjaselo al cuerpo y el cuerpo actuará. Este dejárselo a la naturaleza juntos, los dos juntos, este dejarse ir, creará la meditación automáticamente.

Y si puedes sentirla en el sexo, entonces sabes una cosa: que siempre que te entregues sentirás lo mismo. Entonces te puedes entregar a un maestro. Es una relación de amor. Puedes entregarte a un maestro, y entonces, mientras estés poniendo tu cabeza a sus pies, tu cabeza se vaciará. Estarás en meditación.

Entonces ni siquiera hay necesidad de un maestro. Entonces sal y entrégate al cielo. Sabes cómo entregarte: eso es todo. Entonces puedes ir a entregarte a un árbol. Pero parece una tontería porque no sabemos cómo entregamos. Vemos a una persona -un lugareño, un hombre primitivo- yendo al río, entregándose al río, llamando al río la madre, la madre divina, o entregándose al sol naciente, llamando al sol naciente un gran dios, o yendo a un árbol y postrando su cabeza en las raíces y entregándose.

A nosotros nos parece supersticioso. Dices: «¡Qué tontería está haciendo! ¿Qué va a hacer el árbol? ¿Qué va a hacer el río? No son diosas.

¿Qué es el Sol? El Sol no es un dios.» Cualquier cosa se vuelve un dios si te puedes entregar. De manera que tu entrega crea divinidad. No hay nada divino; sólo hay una mente que se entrega y así crea divinidad.

Entrégate a una mujer y se vuelve divina. Entrégate a un marido y se vuelve divino. La divinidad queda revelada por medio de la entrega. Entrégate a una piedra y ya no hay piedra: esa piedra se ha vuelto una estatua, una persona: viva.

Así que simplemente aprende a entregarte. Y cuando digo a entregarte, no me refiero a saber una técnica; quiero decir que tienes una posibilidad natural de entregarte en el amor. Entrégate en amor y siéntelo ahí. Y entonces deja que se extienda a toda tu vida.

Tercera pregunta:

Por favor, explica si el anahat nad -el sonido sin sonido - es un tipo de sonido o si es total ausencia de sonido. Y explica también cómo el estado de total presencia de sonido puede ser igual a la total ausencia de sonido.

Anahat nad no es un tipo de sonido, sino ausencia de sonido, pero esta ausencia de sonido se oye. Es difícil expresarlo porque entonces surge la pregunta lógica de cómo se puede oír la ausencia de sonido.

Déjame explicarlo... Estoy sentado en esta silla. Si me voy de esta silla, ¿no verás mi ausencia en la silla? No la puede ver alguien que no me haya visto sentado aquí; él verá simplemente la silla. Pero un momento antes yo estaba aquí y me has visto sentado aquí. Si me voy y miras la silla, verás dos cosas: la silla y mi ausencia. Pero esa ausencia sólo se verá si me has visto y no has olvidado que estuve ahí.

Estamos oyendo sonidos; sólo conocemos sonidos. De modo que cuando llega esa ausencia de sonido, *anahat nad,* notamos que todo sonido ha desaparecido y percibimos la ausencia. Por eso se llama *anahat nad.* También se llama *nad; «nad»* significa sonido. Pero *«anahat»* cambia la cualidad del sonido. *«Anahat»* significa «no creado», así que es un sonido increado.

Todo sonido es un sonido creado. Cualesquiera sonidos que hayas oído son creados. Lo que es creado morirá. Puedo batir palmas: se crea un sonido. Antes no existía y ya no existe; fue creado y ha muerto. Un sonido creado se conoce como *ahat nad.* El sonido increado se conoce como *anahat nad:* el sonido que existe siempre. ¿Cuál es ese sonido que existe siempre? No es realmente un sonido. Lo llamamos sonido porque se oye la ausencia.

Si vives junto a una estación de ferrocarril y un día el sindicato ferroviario se declara en huelga, oirás algo que nadie puede oír. Oirás la ausencia de los trenes yendo y viniendo y circulando.

En el pasado estuve viajando al menos tres semanas cada mes. Al principio era muy difícil dormir en el tren, y luego se volvió difícil dormir en casa. Cuando ya no estaba durmiendo sólo en el tren, faltaba el sonido del tren. Siempre que llegaba a casa era difícil, porque echaba de menos y percibía la ausencia de los

sonidos ferroviarios.

Estamos acostumbrados a los sonidos. Todo momento está lleno de sonidos. Nuestras cabezas están constantemente llenas de sonidos y sonidos y sonidos. Cuando tu mente se va, sube o baja, va más allá o por debajo, cuando no estás en el mundo de los sonidos, puedes oír la ausencia. Esa ausencia es ausencia de sonido.

Pero la hemos llamado *anahat nad.* Porque se oye la llamamos *nad:* sonido; y porque no es realmente un sonido la llamamos *anahat:* increado. «Sonido increado» es contradictorio. El sonido *es* creado: «increado» lo contradice. De modo que todas las experiencias profundas de la vida tienen que ser expresadas en términos contradictorios.

Si vas a preguntarle a un maestro como Eckhart o Jacob Böhme, o maestros Zen como Hyakujo o Obaku o Bodhidharma o Nagarjuna, o al Vedanta y los Upanishads, en todas partes encontrarás dos términos contradictorios cuando se habla de una experiencia más profunda.

Los Vedas dicen sobre Dios: «Existe y no existe». No se puede encontrar una expresión más atea: «Existe y no existe». Está lejos y está cerca. Está lejos y también está cerca. ¿Por qué estas declaraciones contradictorias? Los Upanishads dicen: «No puedes verle, pero a menos que le veas no has visto nada». ¿Qué tipo de lenguaje es éste?

Lao Tsé dice que «la verdad no puede decirse»..., ¡y la está diciendo! Esto también es decir. Él dice que «la verdad no puede decirse; si se dice, no puede ser verdad», y luego escribe un libro y dice algo sobre la verdad. Es contradictorio.

Un estud1ante fue a un gran sabio anciano. El estudiante dijo: «Si puede perdonarme, maestro, quiero contarle algo sobre mí mismo. Me he vuelto ateo; ya no creo en Dios».

Así que el anciano sabio preguntó: «¿Cuántos días has estado estudiando las escrituras? ¿Cuántos días?».

De modo que el buscador, el estudiante, dijo: «He estado estudiando los Vedas, las escrituras, alrededor de veinte años».

Así que el anciano suspiró y dijo: «¿Sólo veinte años y tienes el valor de decir que te has vuelto ateo?».

El estudiante se extrañó. ¿Qué estaba diciendo este anciano? Así que dijo: «Estoy extrañado. ¿Qué está diciendo? Me está poniendo más confuso que cuando vine aquí».

El anciano dijo: «Sigue estudiando los Vedas. Al principio uno dice que Dios existe. Sólo al final dice uno que Dios no existe: Para hacerte ateo tendrás que internarte mucho en el teísmo. Dios existe al principio; Dios no existe al final. No tengas prisa». El estudiante se quedó aún más extrañado.

«Dios existe y Dios no existe» lo han dicho los que saben. «Dios existe» lo dicen los que no saben, y «Dios no existe» lo dicen los que no saben.

Los que saben dicen las dos cosas simultáneamente: Dios existe y Dios no existe.

Anahat nad es un término contradictorio, pero que si se usa con mucha consideración, con profunda consideración, es significativo. Dice que el fenómeno se percibe como un sonido y no es un sonido. Se percibe como un sonido porque sólo has percibido sonidos; no conoces ningún otro lenguaje. Sólo conoces el lenguaje de los sonidos; por eso se percibe como sonido. Pero es silencio, no sonido...

Y la pregunta dice además: *Explica cómo el estado de total presencia de sonido puede ser igual a la total ausencia de sonido.* Siempre es así. ¡El cero y el absoluto significan lo mismo!

Por ejemplo, si tengo una jarra que está completamente vacía y otra que está completamente, llena, ambas están completas. Una está completamente vacía, la otra está completamente llena. Pero ambas están completas, ambas son perfectas. Si la jarra está medio llena, está medio llena y medio vacía. Puedes decir que está medio vacía, puedes decir que está medio llena. Pero si está completamente vacía o completamente llena, tienen una cosa en común: la plenitud.

La ausencia de sonido es plena. No puedes hacer nada más para hacerla más silenciosa. Comprende esto: está completa; no se puede hacer nada. Has llegado a un punto más allá del cual ningún movimiento es posible. Y si un sonido es total, no puedes añadirle nada. Has llegado a otro límite; no puedes ir más allá. Esto lo tienen en común, y esto es lo que se quiere decir.

Uno puede decir que es ausencia de sonido porque no se oye ningún sonido, todo se ha vuelto ausente. No puedes quitarle nada más; está completo. O puedes decir que es un sonido completo, un sonido pleno, sonido absoluto; no se le puede añadir nada. Pero en ambos casos lo que se indica es la perfección, lo absoluto, la totalidad.

Depende de la mente. Hay dos tipos de mentes y dos tipos de expresiones. Si le preguntas a Buda:

«¿Qué sucede en la meditación profunda? Cuando uno logra el *samadhi,* ¿qué sucede?», él dirá: «No habrá *dukkha:* no habrá dolor». Él nunca dirá que habrá dicha; dirá simplemente que no habrá dolor: sólo ausencia de dolor. Si le preguntas a Shankara, él nunca hablará de dolor. El dirá simplemente: «Habrá dicha; dicha absoluta».

Y ambos están expresando la misma experiencia. Buda, al decir «ausencia de dolor», se refiere al mundo. Dice: «Todos los dolores que he conocido ya no existen. Y lo que hay no puedo describirlo en tu lenguaje».

Shankara dice: «Hay dicha, dicha absoluta.» Él nunca habla de tu mundo; se está refiriendo a la experiencia misma. Él es positivo, Buda es negativo. Pero ambos están señalando la misma luna.

Sus dedos son diferentes, pero lo que sus dedos señalan es lo mismo.

Capítulo 33

La Espiritualidad del Acto Sexual Tántrico

Los Sutras

48 *Al comienzo de la unión sexual permanece atento al fuego del principio, y continuando así, evita los rescoldos al final.*

49 *Cuando en semejante abrazo tus sentidos tiemblen como hojas, entra en este temblor.*

50 *Incluso recordando la unión, sin el abrazo, la transformación.*

51 *Al alegrarte al ver a un amigo después de una larga ausencia, embébete en esta alegría.*

52 *Cuando estés comiendo o bebiendo, vuélvete el gusto de la comida o de la bebida, y llénate.*

Sigmund Freud ha dicho en alguna parte que el hombre nace neurótico. Esto es una verdad a medias. El hombre no nace neurótico, pero nace en una humanidad neurótica, y el entorno social vuelve neurótico a todo el mundo tarde o temprano. El hombre nace natural, real, normal, pero en el momento en que el recién nacido se vuelve parte de la sociedad, la neurosis empieza a funcionar. Tal como somos, somos neuróticos, y la neurosis consiste en una división, una profunda división. No eres uno: eres dos o incluso muchos. Esto hay que comprenderlo profundamente; sólo entonces podemos proseguir en el tantra.

Sentir y pensar se han vuelto dos cosas diferentes para ti: ésta es la neurosis básica. Tu parte pensante y tu parte que siente se han vuelto dos, y estás identificado con la parte que piensa, no con la parte que siente. Y sentir es más real que pensar; sentir es más natural que pensar. Naciste con un corazón que siente, pero el pensamiento ha sido cultivado; es dado por la sociedad. Y sentir se ha convertido para ti en algo reprimido. Incluso cuando dices que sientes, tan sólo piensas que sientes. El sentimiento se ha vuelto muerto, y esto ha sucedido por ciertas razones.

Cuando un niño nace, es un ser que siente: siente cosas. Todavía no es un ser que piensa. Es natural, como cualquier cosa natural en la naturaleza: como un árbol o como un animal. Pero empezamos a moldearlo, a criarlo. Tiene que reprimir sus sensaciones, porque si no lo hace, siempre está en dificultades. Cuando empieza a llorar no puede llorar, porque sus padres no lo aprueban. Le mostrarán su desaprobación. No será apreciado, no será amado. No es aceptado tal como es. Debe comportarse: debe comportarse con arreglo a una determinada ideología, a unos ideales. Sólo entonces será amado.

El amor no es para él tal como es. Sólo puede ser amado si obedece ciertas reglas. Esas reglas son impuestas; no son naturales. El ser natural comienza a volverse reprimido, y se le impone lo no natural, lo irreal. Esto irreal es tu mente, y llega un momento en que la división es tan grande que no puedes zanjarla. Vas olvidándote completamente de cuál era -o es- tu naturaleza real. Eres un rostro falso; tu rostro original se ha perdido. Y además tienes miedo de sentir el original, porque en el momento en que lo sientas la sociedad entera estará contra ti. De modo que tú mismo estás en contra de tu naturaleza real.

Esto crea un estado muy neurótico. No sabes lo que quieres; no sabes cuáles son tus necesidades reales, auténticas. Y entonces vas yendo en pos de necesidades inauténticas, porque sólo el corazón que siente te puede dar la percepción, la dirección, de cuáles son tus necesidades reales. Cuando son reprimidas, creas necesidades simbólicas. Por ejemplo, puede que empieces a comer más y más, que te atiborres de comida, y puede que nunca te sientas lleno. La necesidad es de amor, no de comida. Pero la comida y el amor están profundamente relacionados, de manera que cuando no se siente la necesidad de amor, o está reprimida, se crea una falsa necesidad de comida y puedes seguir comiendo. Como la necesidad es falsa, nunca puede ser satisfecha, y vivimos sumidos en necesidades falsas. Por eso no hay satisfacción.

Quieres ser amado; ésa es una necesidad básica..., natural. Pero se puede desviar hacia una dimensión falsa. Por ejemplo, la necesidad de amor, la necesidad de ser amado, la puedes sentir como una necesidad falsa si tratas de desviar la atención de los demás hacia ti. Quieres que los demás te presten atención, de modo que puede que te vuelvas un líder político. Puede que grandes multitudes te presten atención, pero la verdadera necesidad básica es ser amado. E incluso si el mundo entero está prestándote atención, esa necesidad básica no puede ser satisfecha. Esa necesidad básica puede ser satisfecha incluso por una sola persona que te ame, que te preste atención debido al amor.

Cuando amas a alguien, le prestas atención. La atención y el amor están íntimamente relacionados. Si reprimes la necesidad de amor, entonces se vuelve una necesidad simbólica; entonces necesitas la atención de los demás, Puede que la consigas, pero tampoco entonces habrá satisfacción. La necesidad es falsa, está desconectada de la necesidad natural, básica. Esta división en la personalidad, es neurosis.

El tantra es un concepto muy revolucionario; el más antiguo y, sin embargo, el más nuevo. El tantra es una de las tradiciones más antiguas y, sin embargo, no es tradicional; es incluso antitradicional, porque el tantra dice que a menos que estés entero y seas uno, te estás perdiendo la vida completamente. No deberías permanecer en un estado de división: debes ser uno. ¿Qué hay que hacer para ser uno? Puedes seguir pensando, pero eso no va a ayudar, porque pensar es la técnica para dividir.

Pensar es analítico. Divide; escinde las cosas. Sentir une, sintetiza, unifica las cosas. De modo que puedes seguir pensando, leyendo, estudiando, contemplando. No va a ayudar, a menos que vuelvas al centro que siente. Pero es muy difícil, porque incluso cuando pensamos en el centro que siente, *¡pensamos!*

Cuando le digas a alguien: «Te amo», sé consciente de si es sólo un pensamiento o si es un sentimiento. Si es sólo un pensamiento, entonces te estás perdiendo algo. Un sentimiento es de la totalidad: todo tu cuerpo, tu mente, todo lo que eres, está involucrado en ello. Al pensar, sólo tu cabeza está involucrada, y tampoco totalmente, sólo un fragmento de ella. Sólo hay un pensamiento que pasa; puede que ya no esté al momento siguiente. Sólo está involucrado un fragmento, y eso crea mucho sufrimiento en la vida; porque con un pensamiento fragmentario, haces promesas que no puedes cumplir. Puedes decir: «Te amo y te amaré siempre». Sin embargo, la segunda parte es una promesa que no puedes cumplir, porque la hace un pensamiento fragmentario. Todo tu ser no está involucrado en ella. ¿Y qué harás mañana cuando el fragmento se haya ido y ese pensamiento ya no exista? La promesa se convertirá en una atadura.

Sartre dijo en alguna parte que toda promesa resultará falsa. No puedes prometer porque no estás entero. Sólo una parte de ti promete, y cuando esa parte ya no esté en el trono y otra parte haya tomado el mando, ¿qué vas a hacer? ¿Quién cumplirá la promesa? La hipocresía nace porque cuando sigues tratando de cumplir, fingiendo que estás cumpliendo, todo se vuelve falso. El tantra dice que caigas profundamente en el centro que siente. ¿Qué hacer para volver a él? Ahora me internaré en los sutras. Cada uno de estos sutras es un esfuerzo por volverte entero.

48 *En el acto sexual, no busques el desahogo*.

Primer sutra: *Al comienzo de la unión sexual permanece atento al fuego del principio, y continuando así, evita los rescoldos al final.*

El sexo puede ser una profunda culminación, y el sexo puede lanzarte de vuelta a tu totalidad, a tu ser natural, real, por muchas razones. Estas razones hay que comprenderlas. Una: el sexo es un acto total. Eres lanzado fuera de tu mente, de tu

ajuste. Por eso hay tanto miedo al sexo. Estás identificado con la mente, y el sexo es un acto no-mental. Te quedas sin cabeza; no tienes cabeza durante el acto. No hay ningún razonamiento, ningún proceso mental. Y si hay algún proceso mental, no hay acto sexual real, auténtico. Entonces no hay orgasmo, no hay culminación. Entonces el acto sexual se vuelve una cosa local, algo cerebral, y eso es en lo que se ha convertido.

Por todo el mundo, tanto anhelo, tanto deseo de sexo, no es porque el mundo se haya vuelto más sexual. Es porque ni siquiera puedes disfrutar el sexo como un acto total. El mundo era más sexual antes. Por eso no había tanto anhelo de sexo. Este anhelo muestra que falta lo real y sólo hay lo falso. Toda la mente moderna se ha vuelto sexual porque el acto sexual mismo ya no existe. Incluso el acto sexual es transferido a la mente. Se ha vuelto mental; piensas en ello.

Viene a mí mucha gente… Dicen que no dejan de pensar en el sexo; disfrutan pensando en ello, leyendo, mirando imágenes, pornografía. Disfrutan esto, pero cuando llega el momento real del sexo, de pronto notan que no tienen interés. Incluso notan que se han vuelto impotentes. Sienten la energía vital cuando están pensando. Cuando quieren entrar en el acto real, notan que no hay energía, ni siquiera deseo. Les parece que el cuerpo se ha quedado muerto.

¿Qué les está sucediendo? Incluso el acto sexual se ha vuelto mental. Sólo pueden pensar en él; no pueden hacerlo, porque hacerlo implicará a todo su ser. Y cuando la totalidad está implicada, la cabeza se pone nerviosa, porque ya no puede ser la jefa; ya no puede llevar las riendas.

El tantra usa el acto sexual para volverle total, pero entonces tienes que entrar en él muy meditativamente. Entonces tienes que entrar en él olvidándote de todo lo que has oído sobre el sexo, todo lo que la sociedad te ha dicho: la iglesia, tu religión, los profesores. Olvídalo todo y enfrásca te en ello con totalidad. ¡Olvídate de controlar! El control es la barrera. Antes bien, sé poseído por ello; no lo controles. Entra en ello como si te hubieras vuelto loco. El estado de «no-mente» parece locura. Vuélvete el cuerpo, vuélvete el animal, porque el animal es total. Y tal como es el hombre moderno, sólo el sexo parece ser la posibilidad más fácil para hacerte total, porque el sexo es el centro biológico más profundo que hay dentro de ti. Has nacido de él. Cada una de tus

células es una célula sexual; todo tu cuerpo es un fenómeno de energía sexual.

Este sutra dice: *Al comienzo de la unión sexual permanece atento al fuego del principio, y continuando así, evita los rescoldos al final.* Y esto lo cambia todo. Para ti, el acto sexual es un desahogo. De modo que cuando entras en él tienes prisa. Sólo quieres desahogarte. Soltarás la energía desbordante; te quedarás en calma. Esta calma es un tipo de debilidad. La energía desbordante crea tensiones, excitación. Sientes que tienes que hacer algo. Cuando has soltado la energía, te sientes débil. Puede que esta debilidad te parezca una relajación. Como ya no hay excitación, como ya no hay energía desbordante, puedes relajarte. Pero esta relajación es una relajación negativa. Si sólo te puedes relajar tirando energía, el precio es muy alto. Y esta relajación sólo puede ser física. No puede ir más profundo y no puede volverse espiritual.

Este primer sutra dice que no tengas prisas y no anheles el final: permanece en el principio. El acto sexual tiene dos partes: el principio y el final. Permanece en el principio. La parte inicial es más relajada, cálida. Pero no tengas prisa por llegar al final. Olvídate completamente del final.

Al comienzo de la unión sexual permanece atento al fuego del principio. Mientras estés desbordante, no estés pensando en el desahogo; permanece con esta energía desbordante. No busques la eyaculación; olvídate completamente de ella.

Sé total en este cálido principio. Permanece con tu amada o tu amante como si os hubieseis vuelto uno. Crea un círculo.

Hay tres posibilidades. Dos amantes que se unen pueden crear tres figuras..., figuras geométricas. Puede que incluso lo hayas leído o que incluso hayas visto una antigua imagen alquímica en la que hay un hombre y una mujer desnudos dentro de tres figuras geométricas. Una figura es un cuadrado, otra figura es un triángulo y la tercera es un círculo.

Éste es uno de los antiguos análisis alquímicos y tántricos del acto sexual. Normalmente, cuando estás en el acto sexual, hay cuatro personas, no dos, y esto es un cuadrado: hay cuatro ángulos, porque tú mismo estás dividido en dos..., en la parte que piensa y la parte que siente. Tu pareja también está dividida en dos; sois cuatro personas. No se están uniendo dos personas; se están uniendo cuatro personas. Es un gentío y, verdaderamente,

no puede haber ninguna unión profunda. Hay cuatro esquinas, y la unión es simplemente falsa. Parece una unión, pero no la hay. No puede haber comunión, porque tu parte más profunda está oculta y la parte oculta de tu amada también está oculta. Sólo se están juntando dos cabezas, sólo se están uniendo dos procesos de pensamiento, no dos procesos de sentir. Éstos están ocultos.

El segundo tipo de unión puede ser como un triángulo. Sois dos: dos ángulos en la base. Durante un momento súbito, os hacéis uno, como el tercer ángulo del triángulo. Durante un momento súbito, dejáis de ser dos y os hacéis uno. Esto es mejor que una unión cuadrada, porque al menos por un momento hay unidad. Esa unidad te da salud, vitalidad. Te sientes vivo y joven de nuevo.

Pero la tercera es la mejor, y es la unión tántrica: os volvéis un círculo. No hay ángulos, y la unión no es sólo durante un momento. La unión es verdaderamente intemporal; no hay tiempo en ella. Y esto sólo puede suceder si no estás buscando la eyaculación. Si estás buscando la eyaculación, entonces se volverá una unión triangular, porque en el momento en que hay eyaculación se pierde el punto de contacto.

Permanece en el principio; no vayas al final. ¿Cómo permanecer en el principio? Hay que recordar muchas cosas. Primero, no consideres el acto sexual como una forma de llegar a alguna parte. No lo consideres un medio; es el fin en sí mismo. No tiene un fin; no es un medio. Segundo, no pienses en el futuro, permanece en el presente. Y si no puedes permanecer en el presente al principio del acto sexual, entonces nunca puedes permanecer en el presente, porque la naturaleza misma del acto es tal que eres arrojado al presente.

Permanece en el presente. Disfruta la unión de dos cuerpos, dos almas, y fundíos el uno en el otro, disolveos el uno en el otro. Olvida que estás yendo a alguna parte. Permanece en el momento sin ir a ninguna parte, y fúndete. El calor, el amor, debería convertirse en una situación para que dos personas se fundan la una en la otra. Por eso, si no hay amor, el acto sexual es un acto apresurado. Estás usando al otro; el otro es sólo un medio. Y el otro te está usando a ti. Os estáis explotando el uno al otro, no estáis fundiéndoos el uno en el otro. Con amor te puedes fundir. Esta fusión al principio te hará comprender muchas cosas.

Si no tienes prisa por finalizar el acto, poco a poco el acto se

vuelve menos y menos sexual, y más y más espiritual. Los órganos sexuales también se funden el uno en el otro. Se da una comunión profunda, silenciosa, entre dos energías corporales, y entonces podéis permanecer unidos durante horas seguidas. Esta unión se hace más y más profunda según pasa el tiempo. Pero no pienses. Permanece en el momento, profundamente fusionado. Se convierte en un éxtasis, un *samadhi,* consciencia cósmica. Y si puedes conocer esto, si puedes sentir y percibir esto, tu mente sexual se volverá no-sexual. Se puede alcanzar un profundo *brahmacharya,* celibato. ¡Se puede alcanzar el celibato mediante ello!

Esto parece paradójico, porque siempre hemos pensado que si una persona tiene que permanecer célibe, no debe mirar al otro sexo, no debe juntarse con el otro sexo. Debe evitarlo, escapar. Entonces se da un celibato muy falso: la mente sigue pensando en el otro sexo. Y cuanto más escapas del otro, más tienes que pensar, porque ésta es una necesidad básica, profunda.

El tantra dice que no intentes escapar; no hay escape posible. Antes bien, usa la naturaleza misma para trascender. No luches; acepta la naturaleza para trascenderla. Si esta comunión con tu amada o tu amante se prolonga sin pensar en acabarla, entonces puedes permanecer en el principio. La excitación es energía. Puedes perderla; puedes llegar a un clímax. Entonces la energía se pierde, y a esto le seguirá una depresión, una debilidad. Puede que te parezca una relajación, pero es negativa.

El tantra te ofrece una dimensión de una relajación más elevada que es positiva. Los dos amantes, fundiéndose, se dan energía vital el uno al otro. Se vuelven un círculo, y su energía comienza a moverse en círculo. Se están dando vida el uno al otro, vida renovadora. No se pierde nada de energía. Antes bien, se gana más energía, porque mediante el contacto con el sexo opuesto, cada una de tus células es estimulada, excitada. Y si podéis fundiros en esa excitación sin llevarla a un clímax, si podéis permanecer en el principio sin acaloraros, permaneciendo simplemente cálidos, entonces se unirán dos «calideces» y podréis prolongar el acto durante muchísimo tiempo. Sin eyaculación, sin tirar energía, se vuelve una meditación, y mediante ella os volvéis totales. Mediante ella, vuestra personalidad dividida deja de estar dividida; queda unida.

Toda neurosis es una división. Si estás «unido» de nuevo, te

vuelves de nuevo un hiño: inocente. Y una vez que conoces esta inocencia, puedes seguir comportándote en tu-sociedad tal como ésta requiere. Pero ahora este comportall1iento es tan sólo una representación, una actuación. No estás involucrado ,en ello. Es. un requerimiento, así que lo haces. Pero no estás en ello; sólo estás actuando.

Tendrás que usar rostros irreales porque vives en un mundo irreal; de lo contrario el mundo te aplastará y te matará. Hemos matado a muchos rostros reales. Crucificamos a Jesús porque empezó a comportarse como un hombre real. La sociedad irreal no lo tolerará. Envenenamos a Sócrates porque empezó a comportarse como un hombre real. Compórtate como la sociedad requiere; no crees problemas innecesarios para ti mismo y para otros. Pero una vez que conoces tu ser real y la totalidad, la sociedad irreal no puede volverte neurótico; no puede volverte loco.

Al comienzo de la unión sexual permanece atento al fuego del principio, y, continuando así, evita los rescoldos al final. Si hay eyaculación, la energía se disipa. Entonces ya no hay fuego. Simplemente te descargas de energía sin ganar nada.

49 Temblar en el sexo.

Segundo sutra: *Cuando en semejante abrazo tus sentidos tiemblen como hojas, entra en este temblor.*

Cuando en semejante abrazo, en semejante comunión profunda con la amada o el amante, *tus sentidos tiemblen como hojas, entra en este temblor.* Incluso nos hemos atemorizado: mientras estás haciendo el amor, no permites que tu cuerpo se mueva mucho, porque si le permites muchos movimientos a tu cuerpo, el acto sexual se extiende por todo tu cuerpo. Puedes controlarlo cuando está confinado en el centro sexual. La mente puede permanecer en control. Cuando se extiende por todo tu cuerpo, no puedes controlarlo. Puede que empieces a temblar, puede que empieces a gritar, y no podrás controlar tu cuerpo una vez que el cuerpo tome las riendas.

Reprimimos los movimientos. Especialmente, en todo el mundo, reprimimos todos los movimientos, todo el temblor de las mujeres. Ellas permanecen como cuerpos muertos. Les estás haciendo algo;

ellas no te están haciendo nada a ti. Son tan sólo copartícipes pasivas. ¿Por qué está sucediendo esto? ¿Por qué los hombres reprimen a las mujeres de esta manera en todo el mundo? Hay miedo... Porque una vez que una mujer toma posesión de su cuerpo, es muy difícil para un hombre satisfacerla: porque una mujer puede tener orgasmos consecutivos; un hombre no puede tenerlos. Un hombre sólo puede tener un orgasmo; una mujer puede tener orgasmos consecutivos. Hay casos documentados de orgasmos múltiples. Cualquier mujer puede tener al menos tres orgasmos seguidos, pero el hombre sólo puede tener uno. Y con el orgasmo del hombre, la mujer se excita y está lista para más orgasmos. Entonces es difícil. ¿Cómo arreglárselas entonces?

Ella necesita otro hombre inmediatamente, y el sexo en grupo es un tabú. Por todo el mundo hemos creado sociedades monógamas. Según parece, creemos que es mejor reprimir a la mujer. De modo que, efectivamente, del ochenta al noventa por ciento de las mujeres nunca llegan a saber qué es el orgasmo. Pueden dar a luz niños; eso es otra cosa. Pueden satisfacer al hombre; eso también es otra cosa. Pero ellas mismas nunca están satisfechas. De modo que si ves tanta amargura en las mujeres de todo el mundo -tristeza, amargura, frustración - es natural. Su necesidad básica no es satisfecha.

Temblar es estupendo, porque cuando tiemblas en el acto sexual, la energía empieza a fluir por todo el cuerpo, la energía vibra por todo el cuerpo. Entonces, cada célula del cuerpo está implicada. Cada célula del cuerpo cobra vida, porque toda célula es una célula sexual.

Cuando naciste, dos células sexuales se unieron y se creó tu cuerpo; esas dos células sexuales están en todas partes de tu cuerpo. Se han multiplicado y multiplicado y multiplicado, pero tu componente básico sigue siendo la célula sexual. Cuando todo tu cuerpo tiembla, no es sólo una unión de ti con tu amante. También, dentro de tu cuerpo, cada célula está uniéndose con la célula opuesta. Este temblor lo muestra. Parecerá algo animal, pero el hombre *es* un animal y no hay nada de malo en ello.

Este segundo sutra dice: *Cuando en semejante abrazo tus sentidos tiemblen como hojas...* Hay mucho viento y un árbol está temblando. Incluso las raíces están temblando, cada una de las hojas está temblando. Sé como un árbol. Hay mucho viento, y el sexo *es* un gran viento, una gran energía pasando por ti. ¡Tiembla!

¡Vibra! Deja que todas las células de tu cuerpo bailen, y esto lo deberíais hacer los dos. La amada también está bailando, todas sus células están vibrando. Sólo entonces podéis uniros los dos, y entonces esa unión no es mental. Es una unión de vuestras bioenergías.

Entra en este temblor, y mientras estés tem blando no permanezcas distante. No seas un espectador, porque la mente es el espectador. ¡No permanezcas distante! Sé el temblor, vuélvete el temblor. Olvídate de todo y vuélvete el temblor. No es que tu cuerpo esté temblando: lo estás *tú,* todo tu ser. Te vuelves el temblor mismo. Enton ces no hay dos cuerpos, dos mentes. Al principio, hay dos energías que tiemblan, y al final sólo hay un círculo..., no dos.

¿Qué sucederá en este círculo? Para empezar, formarás parte de una fuerza existencial; no de una mente social, sino de una fuerza existencial. Forma rás parte de todo el cosmos. En ese temblor for marás parte de todo el cosmos. Ese momento es de gran creación. Os disolvéis como cuerpos sólidos. Os habéis vuelto líquidos... fluyendo el uno en el otro. Ya no hay mente, ya no hay división. Tenéis una unidad.

Esto es *advaita,* esto es no-dualidad. Y si no puedes sentir esta no-dualidad, entonces todas las filosofías de no-dualidad son inútiles. Son sólo palabras. Una vez que conoces este momento existencia no-dual, sólo entonces puedes com prender los Upanishads. Sólo entonces puedes comprender a los místicos: de qué están hablando cuando hablan de una unidad cósmica, una totali dad. Entonces no estás separado del mundo, no eres ajeno él. Entonces la existencia se vuelve tu hogar. Y con esta percepción de que «ahora estoy en casa en la existencia», todas las preocupacio nes desaparecen. Entonces no hay angustia, no hay lucha, no hay conflicto. Esto es lo que Lao Tsé llama *Tao,* lo que Shankara llama *advaita.* Tú puedes elegir tu propia palabra para ello, pero me diante un profundo abrazo de amor es fácil sentir lo. Pero estate lleno de vida, temblando, y vuélve te el temblor mismo.

50 Haz el amor sin pareja.

Tercer sutra: *Incluso recordando la unión, sin el abrazo, la transformación.*

Una vez que conoces esto, ni siquiera es necesaria la pareja. Simplemente puedes recordar el acto y entrar en ello. Pero primero debes tener la sensación. Si conoces la sensación, puedes entrar en el acto sin pareja. Esto es un poco difícil, pero sucede. Y a menos que suceda, sigues siendo dependiente, se crea una dependencia. Sucede por muchas razones. Si has tenido la sensación, si has conocido el momento en que no estabas ahí, sino sólo una energía vibrante se había vuelto una y había un círculo con tu pareja, en ese momento no había pareja. En ese momento sólo existes tú; y para tu pareja no existes: sólo existe él o ella. Esa unidad está centrada dentro de ti; tu pareja ya no existe. Y a las mujeres les resulta más fácil percibir esto, porque ellas siempre hacen el amor con los ojos cerrados.

Durante esta técnica, es bueno que tengas los ojos cerrados. Sólo entonces hay la sensación interna de un círculo, sólo una sensación interna de unidad. Luego simplemente recuérdala. Cierra los ojos; acuéstate como si estuvieras con tu pareja. Simplemente recuerda y empieza a sentirlo. Tu cuerpo empezará a temblar y a vibrar. ¡Deja que lo haga! Olvídate completamente de que tu pareja no está ahí. Muévete como si tu pareja estuviera presente. Sólo al principio es «como si». Una vez que sabes, ya no es, «como si»; entonces el otro está presente.

Muévete como si estuvieras entrando realmente en el acto de amor. Haz lo que hubieras hecho con tu pareja. Grita, muévete, tiembla. Pronto el círculo estará presente, y este círculo es milagroso. Pronto advertirás que se ha creado el círculo, pero ahora este círculo no está creado con un hombre y una mujer. Si eres hombre, entonces todo el universo se ha vuelto mujer; si eres mujer, entonces todo el universo se ha vuelto hombre. Ahora estás en una comunión profunda con la existencia misma, y la puerta, el otro, ya no está ahí.

El otro es simplemente una puerta. Cuando estás haciendo el amor a una mujer, en realidad estás haciendo el amor a la existencia misma. La mujer es sólo una puerta, el hombre es sólo una puerta. El otro es sólo una puerta al todo, pero tienes tanta prisa que nunca te das cuenta de ello. Si permaneces en comunión, en un abrazo profundo durante horas seguidas, te olvidarás del otro y el otro se volverá tan sólo una extensión del todo. Una vez que conozcas esta técnica, puedes usarla solo, y

cuando puedes usarla solo te da una nueva libertad: te libera del otro.

Sucede realmente que toda la existencia se vuelve el otro -tu amado, tu amante- y entonces esta técnica se puede usar continuamente, y uno puede permanecer en comunión constante con la existencia. Y entonces puedes hacerla también en otras dimensiones. Caminando por la mañana, puedes hacerla. Entonces estás en comunión con el aire, con el Sol naciente y las estrellas y los árboles. Mirando las estrellas por la noche, puedes hacerla. Mirando la Luna, puedes hacerla. Puedes estar en el acto sexual con todo el universo una vez que sabes cómo sucede.

Pero es bueno empezar con seres humanos, porque son los próximos a ti: la parte más próxima del universo. Pero no son indispensables. Puedes dar un salto y olvidarte completamente de la puerta -*Incluso recordando la unión..., la transformación*- y *serás* transformado, te volverás nuevo.

El tantra usa el sexo como vehículo. Es energía; puede ser usado como vehículo. Puede transformarte, y puede darte estados transcendentales. Pero tal como estamos usando el sexo, esto nos parece difícil; porque lo estamos usando de una manera muy errónea, y la manera errónea no es natural. Incluso los animales son mejores que nosotros: ellos lo están usando de una manera natural. Nuestros modos están pervertidos. El martilleo constante en la mente humana de que el sexo es pecado ha creado una profunda barrera dentro de ti. Nunca te permites a ti mismo dejarte ir totalmente. Siempre hay algo que permanece separado condenando, incluso para la nueva generación. Puede que digan que no están abrumados, obsesionados, que el sexo no es un tabú para ellos, pero no puedes descargar tu inconsciente tan fácilmente. Ha sido forjado durante siglos y siglos; todo el pasado humano está ahí. De manera que aunque puede que no lo estés condenando como pecado conscientemente, el inconsciente sigue condenándolo continuamente. Nunca estás totalmente en el sexo. Siempre queda algo fuera. Esa parte excluida crea la división.

El tantra dice que entres en el sexo totalmente. Olvídate de ti mismo, de tu civilización, de tu religión, de tu cultura, de tu ideología. Olvídate de todo. Simplemente entra en el acto sexual: entra en él totalmente; no dejes nada fuera. Deja completamente de pensar. Sólo entonces sucede la consciencia de que te has hecho uno con alguien. Y luego, esta sensación de unidad se

puede desconectar de la pareja y se puede usar con todo el universo. Puedes estar en el acto sexual con un árbol, con la Luna, con cualquier cosa. Una vez que sabes crear este círculo, lo puedes crear con cualquier cosa; incluso sin nada.

Puedes crear este círculo dentro de ti mismo, porque el hombre es hombre y mujer, y la mujer es mujer y hombre. Eres ambos, porque fuiste creado por los dos. Fuiste creado por un hombre y una mujer, de modo que la mitad de ti sigue siendo el otro. Puedes olvidarte completamente de todo, y el círculo puede ser creado en tu interior. Una vez que se ha creado el círculo dentro de ti -que tu hombre está uniéndose a tu mujer, la mujer interna está uniéndose al hombre interno-, estás en un abrazo contigo mismo.

Y sólo cuando se crea este círculo se logra el celibato real. De otra forma, todos los celibatos son sólo perversiones, y entonces generan sus propios problemas. Cuando este círculo se crea dentro, estás liberado.

Esto es lo que dice el tantra: El sexo es la esclavitud más profunda; no obstante, puede ser usado como vehículo para la libertad más elevada. El tantra dice que el veneno se puede usar como medicina, pero es necesario saber lo que se hace. Así que no condenes nada. Antes bien, úsalo. Y no estés en contra de nada. Descubre de qué manera se puede usar y transformar. El tantra es una aceptación profunda, total, de la vida. Es el único enfoque de esta índole. Por todo el mundo, en todos los siglos que han transcurrido, el tantra es único. Dice que no deseches nada y que no estés en contra de nada y que no crees ningún conflicto, porque con cualquier conflicto serás autodestructivo.

Todas las religiones están en contra del sexo, le tienen miedo, porque es una energía colosal. Una vez que estás en ella, ya no estás, y entonces la corriente te llevará a cualquier parte; ésa es la razón del miedo. Así que crea una barrera en la que tú y la corriente os volváis dos, y no permitas que esta energía vital tome ninguna posesión de ti: domínala.

Sólo el tantra dice que este dominio va a ser falso, malsano, patológico, porque, en realidad, no puedes estar dividido de esta corriente. ¡Eres esta corriente! De manera que todas las divisiones serán falsas, arbitrarias; y básicamente no es posible ninguna división, porque tú *eres* la corriente, una parte inherente a ella, una ola en ella. Puedes congelarte y puedes separarte de la

corriente, pero ese congelamiento será muerte. Y la humanidad se ha vuelto muerta. Nadie está realmente vivo; no sois más que pesos muertos flotando en el río. ¡Derrítete!

El tantra dice que intentes derretirte. No te vuelvas como un iceberg: derrítete y hazte uno con el río. Haciéndote uno con el río, sintiéndote uno con el río, fundiéndote con el río, sé consciente y habrá una transformación. *Hay* una transformación. La transformación no sucede mediante el conflicto, sucede mediante la consciencia. Estas tres técnicas son muy, muy científicas, pero entonces el sexo se convierte en algo distinto de lo que conoces. Entonces no es un desahogo transitorio, entonces no es soltar energía. Entonces no tiene fin. Se vuelve un círculo meditativo.

51 Cuando surja la alegría, vuélvete alegría.

Unas pocas más técnicas afines: *Al alegrarte al ver a un amigo después de una larga ausencia, embébete en esta alegría.*

Entra en esta alegría y hazte uno con ella: cualquier alegría, cualquier felicidad. Esto es sólo un ejemplo: *Al alegrarte al ver a un amigo después de una larga ausencia...* De pronto ves a un amigo al que no habías visto durante muchísimos días o muchísimos años. Una alegría repentina se apodera de ti. Pero tu atención estará dirigida al amigo, no a tu alegría. Entonces te estás perdiendo algo, y esta alegría será momentánea. Tu atención está enfocada en el amigo: empezarás a hablar, a recordar cosas, y te perderás esta alegría, y esta alegría se irá.

Cuando veas a un amigo y sientas de pronto que surge una alegría en tu corazón, concéntrate en esta alegría. Siéntela y vuélvete ella, y reúnete con el amigo mientras eres consciente de tu alegría y estás lleno de ella. Deja que el amigo esté sólo en la periferia, y permanece centrado en tu sentimiento de felicidad.

Esto se puede hacer en muchas otras circunstancias. El Sol está saliendo, y de repente sientes que algo surge en ti. Entonces olvídate del Sol; deja que se quede en la periferia. Tú céntrate en tu propia sensación de energía emergente. En cuanto la mires, se extenderá. Se volverá todo tu cuerpo, todo tu ser. Y no seas sólo su observador; fúndete con ella. Hay muy pocos momentos en los que sientes alegría, felicidad, dicha, pero te los sigues perdiendo porque te centras en el objeto.

Siempre que hay alegría, te parece que llega de fuera. Te has encontrado con un amigo; por supuesto, parece que la alegría viene de tu amigo, de verle. Eso no es lo que sucede realmente. La alegría está siempre dentro de ti. El amigo se ha vuelto simplemente una situación. El amigo la ha ayudado a salir, te ha ayudado a verla, a ver que está ahí. Y esto no pasa sólo con la alegría, sino con todo: con la ira, con la tristeza, con la desdicha, con la felicidad...; es así con todo. Los demás son tan sólo situaciones en las que las cosas que están ocultas en ti se expresan. Los demás no son las causas; no están causando algo en ti. Cualquier cosa que está sucediendo, te está sucediendo *a ti.* Siempre ha estado ahí; es sólo que encontrarte con este amigo se ha vuelto una situación en la que lo que estaba oculto ha salido a la vista: ha salido. Desde las fuentes ocultas se ha vuelto visible, manifiesto. Siempre que pase esto, permanece centrado en la sensación interna, y entonces tendrás una actitud diferente con respecto a todo en la vida.

Incluso con las emociones negativas, haz esto. Cuando estés enfadado, no te centres en la persona que ha suscitado la ira. Deja que esté en la periferia. Simplemente vuélvete la ira. Siente la ira en su totalidad; permite que suceda dentro de ti. No la racionalices; no digas que este hombre la ha creado. No le condenes. Él ha sido simplemente la situación. Y siente gratitud hacia él, que ha ayudado a que algo que estaba oculto salga a la vista. Te ha golpeado en alguna parte, y había una herida oculta ahí. Ahora lo sabes, así que vuélvete la herida.

Con una emoción negativa o positiva, con cualquier emoción, úsala, y se producirá un gran cambio en ti. Si la emoción es negativa, te liberarás de ella tomando consciencia de que está dentro de ti. Si la emoción es positiva, te volverás la emoción misma. Si es alegría, te volverás alegría. Si es ira, la ira se disolverá.

Y ésta es la diferencia entre las emociones negativas y positivas: si tomas consciencia de una cierta emoción, y al tomar consciencia la emoción se disuelve, es negativa. Si al tomar consciencia de cierta emoción te vuelves la emoción, si entonces la emoción se expande se vuelve tu ser, es positiva. La consciencia funciona de manera diferente en los dos casos. Si es una emoción venenosa, te liberas de ella mediante la consciencia. Si es buena, dichosa, extática te haces uno con ella. La consciencia la hace más

profunda.

De modo que para mí éste es el criterio: si algo se hace más profundo con tu consciencia, es algo bueno. Si algo se disuelve mediante la consciencia, es algo malo. Lo que no puede permanecer con la consciencia es pecado, y lo que crece con la consciencia es virtud. Virtud y pecado no son conceptos sociales, son realizaciones internas.

Usa tu consciencia. Es como si hubiese oscuridad y traes luz: ya no habrá oscuridad. Con sólo traer luz, ya no hay oscuridad, porque, en realidad, no la había. Era algo negativo, tan sólo una ausencia de luz. Pero se manifestarán muchas cosas que están ahí. Con sólo traer luz, estas estanterías, estos libros, estas paredes, no desaparecerán. En la oscuridad no estaban; no podías verlos. Si traes luz, ya no habrá oscuridad, pero lo que es real quedará revelado. Mediante la consciencia, todo lo que es negativo, como la oscuridad, se disuelve: el odio, la ira, la tristeza, la violencia. Entonces el amor, la alegría, el éxtasis, te serán revelados por primera vez. De modo que: *Al alegrarte al ver a un amigo después de una larga ausencia, embébete en esta alegría.*

52 Come y bebe conscientemente.

Quinta técnica de tantra: *Cuando estés comiendo o bebiendo, vuélvete el gusto de la comida, o de la bebida, y llénate.*

Seguimos comiendo cosas; no podemos vivir sin ellas. Pero las comemos muy inconscientemente, automáticamente, como robots. Si no vives el gusto, simplemente estás atiborrándote. Come lentamente, y sé consciente del gusto. Y sólo cuando lo haces despacio puedes ser consciente. No te limites a engullir cosas. Saboréalas sin prisa y vuélvete el gusto. Cuando percibas dulzor, vuélvete ese dulzor. Y entonces se puede sentir por todo el cuerpo; no sólo en la boca, no sólo en la lengua, ¡se puede sentir en todo el cuerpo! Un cierto dulzor -o cualquier otra cosa- se está expandiendo en olas. Independientemente de lo que estés comiendo, siente el sabor y vuélvete el sabor.

Así es como el tantra parece ser justo lo contrario de otras tradiciones. Los jainas dicen que no saborees: *ashwad.* Mahatma Gandhi lo tenía como norma en su *ashram: ashwad,* no saborees nada. Come, pero no saborees; olvídate del sabor. Comer es

necesario, pero hazlo de manera mecánica. El sabor es deseo, así que no saborees. El tantra dice que saborees lo más posible; sé más sensible, más vital. Y no sólo seas sensible: vuélvete el sabor.

Con *ashwad,* sin saborear, tus sentidos se insensibilizarán. Se volverán menos y menos sensibles. Y con menos sensibilidad, no podrás sentir tu cuerpo, no podrás sentir tus sentimientos. Entonces permanecerás centrado en la cabeza. Este centramiento en la cabeza es la división. El tantra dice que no crees ninguna división dentro de ti. Es *bello* saborear; es hermoso ser sensible. Y si eres más sensible estarás más vivo, y si estás más vivo, entrará más vida en tu ser interno. Estarás más abierto.

Puedes comer sin saborear; no es difícil. Puedes tocar a alguien sin tocar; no es difícil. Ya lo estamos haciendo. Le das la mano a alguien sin tocarle, porque para tocar tienes que ir a la mano, tienes que irte a la mano. Tienes que volverte tus dedos y tu palma, como si tú, tu alma, hubiese ido a la mano. Sólo entonces puedes tocar. Puedes tomar la mano de alguien en tu mano y retirarte. Te puedes retirar; entonces hay una mano muerta. Parece que está tocando, pero no está tocando.

¡No estamos tocando! Nos da miedo tocar a alguien porque simbólicamente el tacto se ha vuelto sexual. Puede que estés en medio de un gentío, en un tranvía, en un vagón de tren, tocando a muchas personas, pero no las estás tocando y ellas no te están tocando a ti. Sólo los cuerpos están en contacto, pero tú te has retirado. Y puedes notar la diferencia: si tocas realmente a alguien en el gentío, se sentirá ofendido. Tu cuerpo puede tocar, pero tú no debes estar en ese cuerpo. Tú debes permanecer distante: como si no estuvieras en el cuerpo, como si sólo estuviera tocando un cuerpo muerto.

Esta insensibilidad es mala. Es mala porque te estás defendiendo contra la vida. Le tienes tanto miedo a la muerte, y ya estás muerto. En realidad no necesitas tener miedo, porque nadie va a morir: ya estás muerto. Y por eso tienes miedo: porque no has vivido. Te has estado perdiendo la vida, y la muerte se acerca.

Una persona que esté viva no le tendrá miedo a la muerte, porque está viviendo. Cuando realmente estás viviendo, no hay miedo a la muerte. Incluso puedes vivir la muerte. Cuando llegue la muerte, serás tan sensible a ella que la disfrutarás. Va a ser una gran experiencia. Si estás vivo, incluso puedes vivir la muerte,

y entonces la muerte ya no existe. Si puedes vivir incluso la muerte, si puedes ser sensible incluso a tu cuerpo moribundo cuando estás retirándote al centro y disolviéndote, si puedes vivir incluso esto, entonces te has vuelto inmortal.

Cuando estés comiendo o bebiendo, vuélvete el gusto de la comida o de la bebida, y llénate... del sabor. Cuando estés bebiendo agua; siente el frescor. Cierra los ojos, bébela lentamente, saboréala. Siente el frescor y siente que te has vuelto ese frescor, porque el frescor está siendo transferido del agua a ti; se está volviendo parte de tu cuerpo. Tu boca está tocando, tu lengua está tocando, y el frescor es transferido. Deja que le suceda a todo tu cuerpo. Deja que sus olas se expandan, y sentirás un frescor por todo tu cuerpo. De esta manera, tu sensibilidad puede crecer, y te puedes volver más vital y más lleno.

Estamos frustrados, sintiéndonos vacuos, vacíos, y vamos diciendo que la vida esta vacía. Pero nosotros somos las razones por las que está vacía. No la estamos llenando y no dejamos que nada la llene. Tenemos una coraza alrededor: una coraza de defensa. Nos da miedo ser vulnerables, de modo que seguimos defendiéndonos contra todo. Y así nos volvemos tumbas: cosas muertas.

El tantra dice que estés vivo, más vivo, porque la vida es Dios. No hay otro Dios que la vida. Llénate más de vida, y serás más divino. Llénate totalmente de vida, y no hay muerte para ti.

Capítulo 34

El Orgasmo Cósmico a través del Tantra

Preguntas

¿Nos estás enseñando desenfreno?

¿Con qué frecuencia debe uno darse al sexo para ayudar, y no dificultar el proceso de meditación?

¿No agota el orgasmo nuestras energías meditativas?

Dijiste que el acto sexual debería ser lento, pero total y no

controlado. Por favor, explica estas dos cosas.

Antes de entrar en vuestras preguntas, conviene aclarar algunos aspectos que os ayudarán a comprender mejor lo que quiere decir el tantra. El tantra no es un concepto moral. No es ni moral ni inmoral. Es amoral. Es una ciencia, y la ciencia no es ninguna de las dos cosas. Vuestras moralidades y conceptos relativos a la conducta moral son irrelevantes para el tantra. El tantra no se ocupa de cómo deberíamos comportamos; no le interesan los ideales. Lo que le interesa básicamente es lo que es, lo que eres. Esta distinción hay que comprenderla profundamente.

A la moralidad le interesan los ideales: cómo deberías ser, qué deberías ser. Por consiguiente, la moralidad es básicamente condenatoria. Nunca eres el ideal, así que se te condena. Toda moralidad genera culpabilidad. Nunca puedes llegar a ser el ideal; siempre estás quedándote atrás. El desfase existirá siempre, porque el ideal es lo imposible, y por medio de la moralidad se vuelve más imposible. El ideal está en el futuro, y tú estás aquí tal como eres, y sigues comparando. Nunca eres el hombre perfecto; siempre falta algo. Entonces te sientes culpable; sientes una autocondena.

Una cosa: el tantra está en contra de la autocondena porque la condena nunca te puede transformar. La condena sólo puede crear hipocresía. Entonces intentas fingir, aparentar que eres lo que no *eres.* Hipocresía significa que eres el hombre real, no el ideal, pero finges, tratas de mostrar que eres el hombre ideal. Entonces tienes una profunda división dentro de ti; tienes un rostro falso. Ha nacido el hombre irreal, y el tantra es básicamente una búsqueda del hombre real, no del hombre irreal.

Por fuerza, toda moralidad crea hipocresía. La creará inevitablemente. La hipocresía permanecerá con la moralidad. Forma parte de ella: es su sombra. Esto parecerá paradójico, porque los moralistas son los que más condenan la hipocresía, y son sus creadores. Y la hipocresía no puede desaparecer de la Tierra a no ser que desaparezca la moralidad. Ambas existirán juntas; son dos caras de la misma moneda. La moralidad te da el ideal y tú no eres el ideal; por eso te da el ideal. Entonces empiezas a sentir que estás en el error, y este error es natural, te ha sido dado; has nacido con él, y no puedes hacer nada al

respecto inmediatamente. No puedes transformarlo, no es tan fácil. Sólo puedes reprimirlo, eso es fácil.

Pero hay dos cosas que puedes hacer. Puedes crear un rostro falso; puedes fingir que eres algo que no eres. Eso te salva. Entonces puedes mover te más fácilmente en la sociedad: más convenien temente. Y por dentro tienes que reprimir lo real, porque lo irreal sólo se puede imponer si lo real está reprimido. De modo que tu realidad va bajando al inconsciente y tu irrealidad se vuelve tu consciente. Tu parte irreal se vuelve más dominante y la real retrocede. Estás dividido, y cuanto más intentes fingir, mayor será la división.

El niño nace uno, entero. Esa es la razón por la que todo niño es tan bello. La belleza se debe a la totalidad. El niño no tiene ningún desfase, ninguna grieta, ninguna división, ningún fragmento. El niño es uno. Lo real y lo irreal no existen en él. El niño es simplemente real, auténtico. No se puede decir que el niño es moral. El niño no es ni moral ni inmoral. Simplemente ignora que hay algo moral o inmoral. En cuanto se da cuenta, comienza una di visión. Entonces el niño empieza a comportarse de manera irreal, porque ser real se vuelve cada vez más difícil.

Esto sucede por fuerza, recuerda, porque la fa milia tiene que regular, los padres tienen que re gular. Hay que civilizar al niño, educarlo, enseñarle modales, cultivarlo; de lo contrario, al niño le resultará imposible desenvolverse en la sociedad. Hay que decirle: «Haz esto, no hagas eso». Y cuando le decimos: «Haz esto», puede que la rea lidad del niño no esté lista para ello. Puede que no sea real; puede que dentro del niño no haya ningún deseo de hacerlo. Y cuando decimos: «No ha gas esto» o «No hagas eso», puede que la naturaleza del niño quiera hacerlo.

Condenamos lo real e imponemos lo irreal, porque lo irreal va a resultar útil en una sociedad irreal, y lo irreal va a ser conveniente. Donde todo el mundo es falso, lo real no va a ser conveniente. Un niño real estará en dificultades básicas con la sociedad, porque toda la sociedad es irreal. Esto es un círculo vicioso. Nacemos en una sociedad, y hasta ahora no ha existido en la Tierra ni una sola sociedad que sea real. ¡Y esto es un círculo vicio so! Un niño nace en una sociedad, y esa sociedad existe ya con sus reglas, normas, comporta mientos y moralidades fijas que el niño tiene que aprender.

Cuando crezca se volverá falso. Entonces tendrá hijos, y esto se

perpetúa, ¿Qué hacer? No podemos cambiar la sociedad. O si intentamos cambiar la sociedad, no estaremos aquí cuando la sociedad cambie. Se tardará una eternidad. ¿Qué hacer?

El individuo puede tomar consciencia de esta división básica en él: que lo real ha sido reprimido y lo irreal ha sido impuesto. Esto es doloroso, esto es sufrimiento, esto es un infierno. No puedes obtener ninguna satisfacción mediante lo irreal, porque mediante lo irreal sólo son posibles satisfacciones irreales, y esto es lógico. Sólo mediante lo real pueden suceder satisfacciones reales. Mediante lo real puedes llegar a la realidad; mediante lo real puedes llegar a la verdad. Mediante lo irreal sólo puedes llegar a más y más alucinaciones, ilusiones, sueños, y mediante los sueños te puedes engañar a ti mismo, pero nunca satisfacerte.

Por ejemplo, en un sueño, si tienes sed, puedes soñar que estás bebiendo agua. Esto será útil y conveniente para poder seguir durmiendo. Si no tienes este sueño en el que sueñas que estás bebiendo agua, te despertarás. Hay una sed real. No te dejará dormir; perturbará tu dormir. El sueño es una ayuda; te da la sensación de que estás bebiendo agua. Pero el agua es falsa. Simplemente estás engañando a tu sed; no la estás eliminado. Puede que continúes durmiendo, pero la sed sigue ahí, reprimida.

Esto no está sucediendo sólo mientras duermes: está sucediendo en toda tu vida. Vas en pos de cosas mediante la personalidad irreal que no existe, que es sólo una fachada. Si no las consigues, sufrirás; si las consigues, también sufrirás. Si no las consigues, el sufrimiento será menor; recuerda. Si las consigues, el sufrimiento será más profundo y mayor.

Los psicólogos dicen que debido a esta personalidad irreal, básicamente nunca queremos lograr el objetivo -nunca *queremos* lograrlo-, porque si logras el objetivo estarás totalmente frustrado. Vives con esperanza; con esperanza puedes continuar. La esperanza es un sueño. Nunca logras el objetivo, de modo que nunca llegas a darte cuenta de que el objetivo es falso.

Un pobre que persigue las riquezas es más feliz en la lucha, porque en la lucha hay esperanza. Y con la personalidad irreal, la única felicidad es la esperanza. Si el pobre consigue las riquezas, se desesperará. La frustración será la consecuencia natural. Tendrá riqueza, pero no satisfacción. Habrá logrado el objetivo, pero no habrá sucedido nada. Sus esperanzas se desbaratan. Esa

es la razón por la que en cuanto una sociedad se vuelve prospera, se perturba.

Si Estados Unidos está tan; perturbado hoy en día, se debe a que se logran las esperanzas, se lo gran los objetivos, y ya no puedes seguir engañán dote a ti mismo. De modo que si en Estados Unidos la nueva generación está rebelándose contra todos los objetivos de la generación mayor, es debido a esto: que todos ellos han resultado ser una tontería. En India no podemos concebir esto. No podemos concebir que haya jóvenes que voluntariamente quieran ser pobres: que se hagan *hippies.* ¿Ser pobre voluntariamente? No podemos conce birlo. Todavía tenemos esperanza. Confiamos en el futuro: que algún día el país se hará rico y entonces será el cielo. El cielo siempre está en la esperanza.

Debido a esta personalidad irreal, todo lo que intentas, todo lo que haces, todo lo que ves, se vuelve irreal. El tantra dice que la verdad sólo pue de sucederte si estás enraizado de nuevo en lo real. Pero para estar enraizado en lo real tienes que ser muy valiente contigo mismo, porque lo irreal es conveniente y lo irreal está tan cultivado y tu mente está tan condicionada, que te asustarás de lo real.

Alguien ha preguntado:

Ayer nos dijiste que estemos en el acto de amor totalmente: que disfrutemos, que sinta mos su dicha, que permanezcamos en ella y, cuando el cuerpo empiece a temblar, que sea mos el temblor. ¿Qué nos estás enseñando? ¿Desenfreno?

¡Esto es perversión! Esto es la personalidad irreal hablándote. La personalidad irreal siempre está en contra de que disfrutes algo. Siempre está contra ti: no debes disfrutar. Siempre está a favor de que te sacrifiques, de que te sacrifiques por los de más. Te parece bello porque has sido educado así. Sacrifícate por los demás: esto es altruismo. Si estás tratando de disfrutar, esto es egoísta. Y en cuanto alguien dice: «Esto es egoísta», se vuelve un pecado.

Pero yo te digo que el tantra es un enfoque bá sicamente diferente. El tantra dice que a no ser que puedas disfrutar, no puedes ayudar a nadie a disfrutar. A no ser que estés realmente contento contigo mismo, no puedes ayudar a los demás; no

puedes ayudar a que otros estén contentos. A no ser que reboses de tu propia dicha, eres un peligro para la sociedad, porque una persona que se sacrifica, siempre se vuelve sádica.

Si tu madre no deja de decirte que «siempre me he sacrificado por ti», te torturará. Si el marido le repite a la esposa que «me estoy sacrificando», será un torturador sádico. Torturará, porque el sacrificio es sólo un truco para torturar al otro.

De modo que los que siempre están sacrificándose son muy peligrosos..., potencialmente peligrosos. Ten cuidado con ellos, y no te sacrifiques. La palabra misma es fea. Disfruta; sé dichoso. Y cuando estés rebosante de tu propia dicha, esa dicha les llegará también a los demás. Pero eso no es un sacrificio. Nadie te debe nada; nadie necesita darte las gracias. Más bien, tú te sentirás agradecido a los demás porque han estado participando en tu dicha. Palabras como «sacrificio», «obligación», «servicio», son feas; son violentas.

El tantra dice que a no ser que estés lleno de luz, ¿cómo vas a ayudar a los demás a iluminarse? Sé egoísta; sólo así puedes ser altruista. De otra forma, el concepto entero de altruismo es una tontería. Sé feliz; sólo así puedes ayudar a los demás a ser felices. Si estás triste, amargado, si no eres feliz, vas a ser violento con los demás, y crearás sufrimiento en los demás.

Puede que te vuelvas un *mahatma,* un supuesto gran santo; eso no es muy difícil. Pero mira a tus *mahatmas.* Están intentado por todos los medios torturar a todo el que va a ellos, pero su forma de torturar es muy engañosa. Te torturan pensando en ti; te torturan por tu propio bien. Y como se están torturando a sí mismos, no puedes decirles: «Nos estáis predicando algo que no estáis practicando». Ya lo están practicando. Se están torturando a sí mismos; ahora te pueden torturar a ti. Y cuando una tortura es por tu propio bien, esa es la tortura más peligrosa: no puedes escaparte de ella.

¿Y qué hay de malo en disfrutar? ¿Qué hay de malo en ser feliz? Si hay algo malo es siempre tu desdicha, porque una persona desdichada crea olas de desdicha en torno a ella. ¡Sé feliz! Y el acto sexual, el acto del amor, puede ser una de las formas más profundas de lograr la dicha.

El tantra no predica la sexualidad. Simplemente dice que el sexo puede ser una fuente de dicha. Y una vez que conoces esa dicha, puedes seguir adelante, porque ahora estás asentado en la

realidad. No tienes que permanecer con el sexo para siempre, pero puedes usar el sexo como un punto de partida. Eso es lo que quiere decir el tantra: puedes usar el sexo como un punto de partida. Y una vez que has conocido el éxtasis del sexo, puedes comprender de qué han estado hablando los místicos: un orgasmo mayor, un orgasmo cósmico.

Meera está bailando. No puedes comprender la; ni siquiera puedes comprender sus canciones. Son sexuales; su simbología es sexual. Esto tiene que ser así, porque en la vida humana el acto sexual es el único acto en el que llegas a sentir una no-dualidad; en el que llegas a sentir una profundad unidad, en el que el pasado desaparece y el futuro desaparece y sólo el momento presente -el único momento real- permanece. De manera que, todos los místicos que han conocido realmente la unidad con lo divino, la unidad con la existencia misma, han usado siempre términos y símbolos sexuales para expresar su experiencia. No hay otra simbología; no hay otra simbología que se acerque a ella.

El sexo es sólo el principio, no el final. Pero si te pierdes el principio, te perderás también el final, y no te puedes escapar del principio para llegar al final.

El tantra dice que te tomes la vida con naturalidad; no seas irreal. El sexo existe como una profunda posibilidad, una gran potencialidad. ¡Úsalo! ¿Y qué hay de malo en ser feliz en él? En realidad, todas las moralidades están en contra de la felicidad. Alguien es feliz, y te parece que algo ha ido mal. Cuando alguien está triste, todo está bien. Vivimos en una sociedad neurótica en la que todo el mundo está triste. Cuando estás triste, todo el mundo se siente feliz porque puede compadecerte. Cuando eres feliz, todo el mundo se siente confuso. ¿Qué hacer contigo? Cuando alguien se compadezca de ti, observa su rostro. Su cara reluce; un brillo sutil llega a su cara. Se siente feliz compadeciéndose. Si eres feliz, entonces esto no es posible. Tu felicidad crea tristeza en los demás; tu desdicha crea felicidad. ¡Esto es neurosis! La base misma parece ser una locura.

El tantra dice que seas real, que seas auténtico. Tu felicidad no es mala; es buena. ¡No es pecado! Sólo la tristeza es pecado, sólo ser desdichado es pecado. Ser feliz es una virtud, porque una persona feliz no creará desdicha en los demás. Sólo una persona feliz puede ser una base para la felicidad de los demás.

En segundo lugar, cuando digo que el tantra no es ni moral ni

inmoral, quiero decir que el tantra es básicamente una ciencia. Te mira a ti, a lo que eres. Eso significa que el tantra no está tratando de transformarte, sino que de hecho te transforma por medio de la realidad. La diferencia entre la magia y la ciencia es la misma que entre la moralidad y el tantra. La magia también trata de transformar las cosas simplemente por medio de palabras, sin conocer la realidad. El mago puede decir que ahora pararán las lluvias; no puede pararlas realmente. O puede decir que llegarán las lluvias; pero no puede comenzarlas; sólo puede seguir usando palabras.

A veces habrá coincidencias, y entonces se sentirá poderoso. Y si la cosa no va a suceder según su profecía mágica, siempre puede decir: «¿Qué ha ido mal?». Esa posibilidad siempre está oculta en su profesión. Con la magia todo comienza con «si». Puede decir: «Si todos son buenos, virtuosos, entonces las lluvias llegarán en tal día». Si las lluvias llegan, está bien; si las lluvias no llegan, entonces «todos no son virtuosos; hay alguien que es un pecador».

Incluso en este siglo, el siglo veinte, una persona como Mahatma Gandhi podía decir, cuando había hambre en Bihar: «Es por el pecado de la gente que vive en Bihar por lo que ha llegado el hambre.» ¡Como si el mundo entero no estuviera pecando; sólo Bihar! La magia empieza con «si», y ese «si» es magno y grande.
La ciencia nunca empieza con «si», porque la ciencia primero intenta conocer qué es real: qué es la realidad, qué es lo real. Una vez que lo real es conocido, puede ser transformado. Una vez que sabes qué es la electricidad, puede ser cambiada, transformada, usada. Un mago no sabe qué es la electricidad. ¡Sin conocer la electricidad, va a transformarla, está pensando en transformarla! ese tipo de profecías son simplemente falsas: ilusiones.

La moralidad es igual que la magia. Sigue hablando del hombre perfecto, sin saber qué es el hombre, el hombre real. El hombre perfecto sigue siendo un sueño. Lo usa para condenar al hombre real. El hombre nunca lo alcanza.

El tantra es ciencia. El tantra dice que primero sepas qué es la realidad, qué es el hombre, y no crees valores y no crees ideales ahora mismo; primero conoce lo que es. No pienses en el «debería»; piensa sólo en el «es». Y una vez que se conoce el «es», entonces lo cambias. Entonces tienes el secreto.

Por ejemplo, el tantra dice que no trates de ir contra el sexo, porque si vas contra el sexo e intentas crear un estado de *brahmacharya,* celibato, pureza, es imposible. Es simplemente mágico. Sin saber qué es la energía sexual, sin saber qué constituye el sexo, sin profundizar en su realidad, su secreto, puedes crear un ideal de *brahmacharya.* ¿Qué harás entonces? Simplemente reprimirás. Y una persona que está reprimiendo el sexo es más sexual que una persona que se está entregando a él, porque mediante la complacencia la energía se libera. Mediante la represión, sigue ahí, entrando en tu sistema continuamente.

Una persona que reprime el sexo empieza a ver sexo por todas partes. Todo se vuelve sexual.

No es que todo sea sexual, sino que ahora él proyecta. ¡Ahora él proyecta! Su propia energía oculta, ahora es proyectada. A cualquier parte que mire verá sexo, y como está condenándose a sí mismo, empezará a condenar a todo el mundo. No puedes encontrar un moralista que no esté condenando violentamente. Está condenando a todo el mundo; le parece que todo el mundo está en el error. Entonces se siente bien, su ego está satisfecho. ¿Por qué está todo el mundo en el error? Porque ve en todas partes lo mismo que él está reprimiendo. Su propia mente se volverá cada vez más sexual, y cada vez tendrá más miedo. Este *brahmacharya* es una perversión, es antinatural.

Al seguidor del tantra le sucede una cualidad diferente, un tipo diferente de *brahmacharya,* pero el proceso es totalmente, diametralmente opuesto. El tantra primero te enseña a entrar en el sexo, a conocerlo, a sentirlo, a llegar a la posibilidad más profunda que hay oculta en él, al clímax, a descubrir la belleza esencial, la felicidad y la dicha esenciales que están ocultas en él.

Una vez que conoces el secreto, puedes trascenderlo, porque, en realidad, en un profundo orgasmo sexual no es el sexo lo que te da dicha, sino otra cosa. El sexo es sólo una situación. Otra cosa te está dando la euforia, el éxtasis. Esa otra cosa puede ser dividida en tres elementos. Pero cuando hablo de estos elementos, no pienses que puedes comprenderlos simplemente con mis palabras. Deben volverse parte de tu experiencia. Como conceptos, son inútiles.

Debido a estos tres elementos, llegas a un momento de dicha en el sexo. Estos tres son, en primer lugar, la intemporalidad: transciendes completamente el tiempo. No hay tiempo. Te olvidas

completamente del tiempo; el tiempo cesa para ti. No es que el tiempo cese, sino que cesa *para ti;* no estás en él. No hay pasado, no hay futuro. En este mismo momento, aquí y ahora, está concentrada toda la existencia. Este momento se vuelve el único momento real. Si puedes hacer que este momento sea el único momento real sin el sexo, entonces no hay necesidad de sexo. Sucede por medio de la meditación.

En segundo lugar, en el sexo por primera vez pierdes tu ego, te quedas sin ego. De modo que todos los que son muy egotistas, siempre están en contra del sexo, porque en el sexo tienen que perder sus egos. Ya no estás, ni tampoco el otro. Tú y tu amado os perdéis en otra cosa. Surge una nueva realidad, surge una nueva unidad en la que los dos que había se han perdido..., perdido completamente. El ego tiene miedo. Ya no estás. Si puedes llegar a un momento sin sexo en que ya no estés, entonces no hay necesidad de sexo.

Y en tercer lugar, en el sexo eres natural por primera vez. Lo irreal se pierde, los rostros, las fachadas se pierden; la sociedad, la cultura, la civilización, se pierde. Formas parte de la naturaleza. Igual que los árboles, igual que los animales, igual que las estrellas, formas parte de la naturaleza. Estás en algo mayor: el cosmos, el *Tao.* Estás flotando en él. Ni siquiera puedes nadar en él; *tu* no existes. Simplemente estás flotando: eres llevado por la corriente.

Estas tres cosas te proporcionan el éxtasis. El sexo es sólo una situación en la que sucede naturalmente. Una vez que conoces y una vez que puedes sentir estos elementos, puedes crear estos elementos independientemente del sexo. Toda meditación es esencialmente la experiencia del sexo sin sexo, pero tienes que pasar por él. Debe llegar a formar parte de tu experiencia; no ser tan sólo conceptos, ideas, pensamientos.

El tantra no es para el sexo; el tantra es para trascender. Pero sólo puedes trascender por medio de la experiencia -experiencia existencial-, no por medio de la ideología. Sólo mediante el tantra sucede el *brahmacharya.* Esto parece paradójico, pero no lo es. Sólo por medio del conocimiento sucede la trascendencia. La ignorancia no puede ayudarte a alcanzar la trascendencia; sólo te puede ayudar a llegar a la hipocresía.

Ahora me ocuparé de más preguntas.

Alguien ha preguntado:

¿Con qué frecuencia debe uno darse al sexo para ayudar y no dificultar el proceso de meditación?

La pregunta surge porque seguimos sin entender. Tu acto sexual y el acto sexual tántrico son básicamente diferentes. Tu acto sexual es para desahogarte; es simplemente como soltar un buen estornudo. Sueltas la energía y te sientes aliviado. Es destructivo, no es creativo. Es bueno..., terapéutico. Te ayuda a estar relajado, pero nada más.

El acto sexual tántrico es básicamente, diametralmente opuesto y diferente. No es para desahogarse, no es para soltar energía. Es para permanecer en el acto sin eyaculación, sin soltar energía; para permanecer en el acto fundido...; en la parte inicial del acto, no en la parte final. Esto cambia la cualidad; entonces la cualidad entera es diferente.

Intenta comprender dos cosas. Hay dos tipos de clímax, dos tipos de orgasmo. Un tipo de orgasmo es conocido. Llegas a una cima de excitación, y no puedes ir más allá: ha llegado el final. La excitación alcanza un punto en que deja de ser voluntaria. La energía salta en ti y sale. Te liberas de ella, quedas aliviado. Sueltas la carga; te relajas y te duermes: hará que duermas bien... si tu mente no está agobiada por la religión. De lo contrario, incluso el tranquilizante es destruido. Sólo si tu mente no está agobiada por la religión, sólo entonces puede el sexo ser un tranquilizante. Si te sientes culpable, incluso tu sueño será perturbado. Te sentirás deprimido, empezarás a condenarte a ti mismo y empezarás a hacer juramentos de que no volverás a desenfrenarte. Entonces tu sueño se volverá una pesadilla después. Sólo si eres un ser natural, no demasiado agobiado por la religión y la moralidad, sólo entonces puedes usar el sexo como un tranquilizante.

Éste es un tipo de orgasmo: llegar a la cumbre de la excitación. El tantra se centra en otro tipo de orgasmo. Si llamamos al primer tipo «orgasmo cumbre», al orgasmo tántrico lo puedes llamar «orgasmo valle». En él no estás llegando a la cumbre de la excitación, sino al valle más profundo de la relajación. Los dos tienen que usar la excitación al principio. Por eso digo que al principio ambos son iguales, pero al final son totalmente

diferentes.

Los dos tienen que usar la excitación: o vas hacia la cumbre de la excitación o al valle de la relajación. Para el primero, la excitación tiene que ser intensa: cada vez más intensa. Tiene que seguir aumentando; tienes que ayudarla a que vaya creciendo hacia la cumbre. En el segundo, sólo hay excitación al principio. Y una vez que el hombre ha entrado, tanto el amante como la amada pueden relajarse.

No es necesario ningún movimiento. Pueden relajarse en un abrazo amoroso. Cuando el hombre o la mujer sienten que la erección se va a perder, sólo entonces se requiere un poco de movimiento y de excitación. Pero luego relájate otra vez. Puedes prolongar este abrazo profundo durante horas sin eyaculación, y luego los dos podéis dormiros profundamente, juntos. Esto -*esto*- es un orgasmo valle. Los dos están relajados, y se unen como dos seres relajados.

En el orgasmo sexual ordinario, os unís como dos seres excitados: tensos, llenos de excitación, intentando desahogaros. El orgasmo sexual corriente parece locura; el orgasmo tántrico es una meditación profunda, relajante. Entonces no surge la cuestión de con qué frecuencia debería uno darse al sexo. Puedes hacerlo tanto como quieras, porque no se pierde nada de energía. Más bien, se gana energía.

Puede que no seas consciente de ello, pero es un hecho de la biología, de la bioenergía, que el hombre y la mujer son fuerzas opuestas. Negativo-positivo, yin-yang, o como quiera que los llames, se estimulan mutuamente. Y cuando ambos se unen en una relajación profunda, se revitalizan mutuamente. Ambos se revitalizan mutuamente, ambos se vuelven generadores, ambos se sienten más llenos de vida, ambos se vuelven radiantes con la nueva energía, y no se pierde nada. Con sólo unirse con el polo puesto, la energía se renueva.

El acto de amor tántrico se puede hacer tanto como se quiera. El acto sexual corriente no se puede hacer tanto como se quiera, porque estás perdiendo energía en él, y tu cuerpo tendrá que esperar para recuperarla. Y cuando la recuperes, la volverás a perder. Esto parece absurdo. Se pasa toda la vida ganando y perdiendo, recuperando y perdiendo: es como una obsesión.

Lo segundo que hay que recordar: puede que hayas observado que cuando miras a los animales nunca los ves disfrutando el

sexo. En la cópula, no están disfrutando. Mira a los mandriles, los monos, los perros o cualquier tipo de animal. En su acto sexual no puedes ver que estén sintiéndose dichosos o disfrutando: ino puedes! Parece ser tan sólo un acto mecánico, una fuerza natural que los empuja a ello. Si has visto a monos copulando, después de la cópula se separan. Observa sus rostros: no hay éxtasis en ellos; es como si no hubiera sucedido nada. Cuando la energía se impone, cuando la energía es excesiva, la echan.

El acto sexual corriente es exactamente igual, pero los moralistas han venido diciendo todo lo contrario. Ellos dicen: «No te desenfrenes, no "disfrutes"». Dicen: «Eso es lo que hacen los animales». ¡Esto no es cierto! Los animales nunca disfrutan; sólo el hombre puede disfrutar. Y cuanto más profundamente puedas disfrutar, más elevado es el tipo de humanidad que nace. Y si tu acto sexual se puede volver meditativo, extático, se alcanza lo más elevado. Pero recuerda el tantra: es un orgasmo valle, no es una experiencia cumbre. ¡Es una experiencia valle!

En Occidente, Abraham Maslov ha popularizado mucho el término «experiencia cumbre». En la excitación, vas hacia la cumbre, y luego caes. Por eso, después de cada acto sexual, sientes una caída. Y es natural: estás cayendo de una cumbre. Nunca sentirás eso después de una experiencia del sexo tántrico. Entonces no estás cayendo. No puedes caer más, porque has estado en el valle. Más bien, estás elevándote.

Cuando vuelves después de un acto sexual tántrico, te has elevado, no has caído. Te sientes lleno de energía, más vital, más vivo, radiante. Y ese éxtasis durará horas, incluso días. Depende de lo profundamente que hayas estado en él. Si entras en él, tarde o temprano te darás cuenta de que la eyaculación es una pérdida de energía. No es necesaria: a menos que necesites hijos. Y con la experiencia sexual tántrica, sentirás una profunda relajación todo el día. Una experiencia sexual tántrica, e incluso durante días te sentirás relajado: a gusto, en casa, no violento, no enfadado, no deprimido. Y este tipo de persona nunca es un peligro para los demás. Si puede, ayudará a ser felices a los demás. Si no puede, al menos no hará desgraciado a nadie.

Sólo el tantra puede crear un hombre nuevo, y este hombre que puede conocer la intemporalidad, la ausencia de ego, y la profunda no-dualidad con la existencia, crecerá. Se ha abierto una dimensión. No está lejos, no está muy lejos el día en que el sexo

simplemente desaparecerá. Cuando el sexo desaparece sin tu conocimiento, cuando de pronto un día te das cuenta de que el sexo ha desaparecido completamente y no hay lascivia, entonces nace el *brahmacharya.* Pero esto es arduo. Parece arduo debido a demasiadas enseñanzas falsas, y también te asusta debido al condicionamiento de tu mente.

Dos cosas nos asustan muchísimo: el sexo y la muerte; y ambas son básicas. Un buscador realmente religioso entrará en ambas. Experimentará el sexo para saber qué es, porque conocer el sexo es conocer la vida. Y también querrá saber qué es la muerte, porque a no ser que conozcas la muerte no puedes saber qué es la vida eterna. Si puedes entrar en el sexo hasta su mismo centro, sabrás qué es la vida, y si puedes entrar en la muerte voluntariamente, hasta su mismo centro, entonces en el momento en que tocas el centro de la muerte te vuelves eterno. Entonces eres inmortal, porque la muerte es algo que sucede sólo en la periferia.

El sexo y la muerte son básicos para un buscador auténtico, pero para la humanidad corriente ambos son tabú. Nadie habla de ellos, y ambos son básicos y ambos están profundamente relacionados. Están tan profundamente relacionados que incluso al entrar en el sexo entras en cierta muerte: porque estás muriéndote. El ego está desapareciendo; tu individualidad está desapareciendo. ¡Estás muriéndote! El sexo también es una muerte sutil. Y si puedes saber que el sexo es una muerte sutil, la muerte puede convertirse en un gran orgasmo sexual.

Un Sócrates no tiene miedo al entrar en la muerte. Más bien, está muy entusiasmado, emocionado, excitado por saber qué es la muerte. Hay una profunda bienvenida en su corazón. ¿Por qué? Porque si has conocido la pequeña muerte del sexo y has conocido la dicha que le sigue, querrás conocer la gran muerte, la gran dicha que está oculta detrás de ella. Pero para nosotros, ambos son tabú. Para el tantra, ambos son dimensiones básicas para la búsqueda. Hay que pasar por ellos.

Alguien ha preguntado:

Si uno siente la kundalini -el ascenso de la energía por la columna vertebral-, ¿no le agota sus energías meditativas tener un orgasmo?

Todas las preguntas se hacen básicamente sin comprender qué es el acto sexual tántrico. Normalmente, es así. Si tu energía, tu *kundalini,* asciende, sube y va hacia la cabeza, *no* puedes tener un orgasmo ordinario. Y si intentas tenerlo, habrá un profundo conflicto dentro de ti, porque la energía está yendo hacia arriba y tú la estás forzando hacia abajo. Pero el orgasmo tántrico no es un problema. Será una ayuda. La energía yendo hacia arriba *no* es contradictoria con el orgasmo tántrico. Puedes relajarte, y esa relajación con la persona que amas ayudará a que la energía ascienda más.

En el acto sexual ordinario es un problema. Esa es la razón por la que todas esas técnicas que no son tántricas están contra el sexo: porque no saben que es posible un orgasmo valle. Sólo conocen un tipo: el orgasmo ordinario, y entonces es un problema para ellos. Para el yoga es un problema, porque el yoga está tratando de forzar a tu energía a ir hacia arriba. Tu energía sexual yendo hacia arriba es lo que se llama *kundalini.*

En el acto sexual va hacia abajo. El yoga dirá que seas célibe, porque si estás haciendo las dos cosas -yoga y darte al sexo-, estás creando un caos en tu sistema. Por un lado estás intentando alzar tu energía, y por el otro estás soltado energía, hacia abajo. Estás creando un caos.

Por eso las técnicas del yoga están en contra del sexo, pero el tantra no está en contra del sexo, porque el tantra tiene un tipo diferente de orgasmo, un orgasmo valle, que puede ayudar. Y no se crea ningún caos, ningún conflicto; más bien, será beneficioso. Si estás escapándote, si eres un hombre y estás escapándote de la mujer, o si eres una mujer escapándose del hombre, entonces, hagas lo que hagas, el otro permanece en tu mente y sigue empujándote hacia abajo. Esto es paradójico, pero o es verdad.

Cuando estás en un profundo abrazo con la persona que amas, puedes olvidarte del otro. Sólo entonces te olvidas del otro. Un hombre olvida que existe la mujer; una mujer olvida que existe el hombre. Sólo en un abrazo profundo el otro deja de existir, y cuando el otro deja de existir, tu energía puede fluir fácilmente. De otra forma, el otro sigue empujándola hacia abajo:

De modo que el yoga y las técnicas ordinarias intentan

conseguir que te escapes del otro, del sexo opuesto. Tienes que escapar. Tienes que ser consciente: luchando y controlando continuamente. Pero si estás en contra del otro sexo, ese mismo «estar en contra» es un esfuerzo constante y sigue empujándote hacia abajo.

El tantra dice que no es necesario ningún esfuerzo; relájate con el otro. En ese momento relajado, el otro desaparece y tu energía puede fluir, hacia arriba, pero fluye hacia arriba sólo cuando estás en un valle. Fluye hacia abajo cuando estás en una cumbre.

Una pregunta más:

Ayer por la noche dijiste que el acto sexual debería ser lento y pausado, pero dijiste también que uno no debería tener ningún control sobre el acto sexual y que uno debería volverse total. Esto me deja confuso. Por favor, explica estas dos cosas.

No es control. El control es una cosa diferente, y la relajación es totalmente diferente. En el sexo, estás relajándote en él, no controlándolo. Si lo estás controlando, no habrá relajación. Si lo estás controlando, tarde o temprano tendrás prisa por acabar, porque el control es un esfuerzo. Y todo esfuerzo crea tensión, y la tensión crea una exigencia, una necesidad de desahogo. No es un control; no te estás resistiendo a nada. Simplemente no tienes prisa, porque el sexo no está sucediendo para llegar a alguna parte. No estás yendo a ninguna parte. Es sólo un juego; no hay una meta. No hay que lograr nada, así que ¿por qué tener prisa?

Pero un hombre que siempre, en todo acto, está presente totalmente... Si tienes prisa en todo, también tendrás prisa en el acto sexual, porque *tu* estarás presente. Una persona que sea muy consciente del tiempo, también tendrá prisa en el acto sexual: como si estuviese perdiendo el tiempo. Así que pedimos café instantáneo y sexo instantáneo. Con el café está bien, pero con el sexo es simplemente un disparate. No puede haber sexo instantáneo. No es un trabajo y no es algo que puedas acelerar. Con la prisa lo destruirás; te perderás toda la oportunidad. Disfrútalo, porque mediante el sexo se puede sentir una intemporalidad. Si tienes prisa, entonces la intemporalidad no se puede sentir.

El tantra dice que vayas sin prisa, pausadamente, disfrutándolo

como si estuvieras dando un paseo por la mañana, no como si estuvieras yendo a la oficina. Eso es otra cosa. Cuando estás yendo a la oficina tienes prisa por llegar a un sitio, y cuando das un paseo por la mañana no tienes prisa, porque no vas a ninguna parte. Simplemente estás andando, no hay prisa, no hay meta. Puedes dar la vuelta en cualquier sitio.

Esta ausencia de prisa es básica para crear el valle; de otra forma se creará la cumbre. Y cuando se dice esto, no significa que tengas que controlar. No tienes que controlar tu excitación, porque eso es contradictorio. No puedes controlar la excitación. Si la controlas, estás creando una excitación doble. ¡Relájate! Tómalo como un juego; no lo concluyas. El principio es suficiente.

Durante el acto, cierra los ojos. Siente el cuerpo del otro, siente la energía del otro fluyendo hacia ti y fúndete con ella, disuélvete en ella. Llegará. Puede que el viejo hábito persista durante unos pocos días; luego se irá. Pero no lo fuerces a que se vaya. Simplemente sigue relajándote, relajándote, relajándote, y si no hay eyaculación no pienses que algo ha ido mal. Un hombre piensa que algo ha ido mal si no hay eyaculación; tiende a pensar que algo ha ido mal. ¡Nada ha ido mal! Y no pienses que te has perdido algo: no te has perdido nada. Al principio te parecerá que te has perdido algo, porque la excitación y la cumbre ya no estarán. Antes de que llegue el valle, te parecerá que te estás perdiendo algo, pero eso es tan sólo un viejo hábito. En cierto tiempo, en un mes o tres semanas, el valle empezará a aparecer, y cuando el valle aparezca te olvidarás de tus cumbres. Ninguna cumbre merece la pena. Pero tienes que esperar, y no lo fuerces y no lo controles. Simplemente relájate.

La relajación es un problema: porque cuando decimos: «Relájate», en la mente se traduce como si hubiera que hacerse algún esfuerzo. Nuestro lenguaje hace que parezca así. Estuve leyendo un libro. El libro se titula *Debes relajarte. ¡Debes!* El mismo «debes» no te dejará relajarte, porque cuando se vuelve una meta, debes hacerlo, y si no puedes, te sentirás frustrado. El mismo «debes» te da una sensación de mucho esfuerzo..., de un arduo viaje. No puedes relajarte si estás pensando desde el punto de vista de deber.

El lenguaje es un problema. Hay ciertas cosas que el lenguaje siempre expresa mal. Por ejemplo, la relajación: si te digo que te relajes, entonces se vuelve también un esfuerzo, y preguntarás:

«¿Cómo relajarme?». Con el «cómo» no lo entiendes bien. No puedes preguntar «¿Cómo?», pues estarías pidiendo una técnica, y la técnica creará esfuerzo; el esfuerzo creará tensión. De modo que si me preguntas cómo relajarte, te diré que no hagas nada, que simplemente te relajes. Simplemente túmbate y espera, ¡no hagas nada! Todo lo que hagas será la barrera; creará el obstáculo.

Si empiezas a contar de uno a cien y luego a la inversa, de cien a uno, permanecerás despierto toda la noche. Y si a veces te has dormido contando, no se debe a contar. Se debe a que contaste y contaste, y entonces te aburriste: se debe a ese aburrimiento. No se debe a contar; es sólo debido al aburrimiento. Y entonces te olvidaste de contar y te dormiste. Pero el sueño llega, la relajación llega sólo cuando no estás haciendo nada: éste es el problema.

Cuando hablo del «acto sexual» parece que necesitas un esfuerzo. ¡No lo necesitas! Simplemente empieza a jugar con tu amada o tu amante; simplemente sigue jugando. Sentías mutuamente, sed sensibles el uno al otro, igual que niños pequeños jugando o perros jugando, animales jugando. Simplemente sigue jugando, y no pienses en el acto sexual en absoluto. Puede que suceda, puede que no suceda.

Si sucede simplemente jugando, te llevará al valle más fácilmente. Si piensas en ello, ya te estás adelantando a ti mismo; estás jugando con la persona a la que amas, pero estás *pensando* en el acto sexual. Entonces el juego es falso. No estás aquí, y la mente está en el futuro; esta mente siempre se irá al futuro.

Cuando estás en el acto sexual, la mente está pensando en cómo acabarlo. Siempre se está adelantando. ¡No se lo permitas! Simplemente, juega y olvídate de todo acto sexual. Sucederá. Entonces permite que suceda. Entonces será fácil relajarse, y cuando suceda, simplemente relájate. Permaneced juntos. Estad en presencia el uno del otro y sentíos felices.

Negativamente, se puede hacer algo. Por ejemplo, cuando te excitas respiras rápidamente, porque la excitación requiere una respiración rápida. Para la relajación es bueno, útil, que respires profundamente, no rápida sino lentamente, respirando con holgura: estando a gusto. Entonces el acto sexual se puede prolongar.

No hables, no digas nada, porque eso crea perturbación. No uses la mente; usa los cuerpos. Usa la mente sólo para percibir lo

que está sucediendo. No pienses, simplemente advierte lo que está sucediendo: la calidez que está fluyendo, el amor que está fluyendo, la energía que surge. Percíbelo.

Sé consciente, y tampoco eso debería convertirse en un esfuerzo. Flota sin esfuerzo alguno. Sólo así aparecerá el valle, y una vez que aparece el valle, *tú* eres transcendido.

Una vez que sientes y adviertes el valle, el orgasmo relajado, ya es una trascendencia. Entonces ya no hay sexo. Se ha vuelto meditación: un, *samadhi.*

Capítulo 35

Dirigir la Atención hacia Dentro, hacia lo Real

Los Sutras

53 *Oh, belleza de ojos de loto, de tacto dulce, cuando estés cantando, viendo, saboreando, sé consciente de que existes y descubre lo eterno.*

54 *En cualquier cosa en que encuentres satisfacción, en el acto que sea, cristalízala.*

55 *Cuando estás a punto de dormir, cuando aún no te has dormido y la vigilia externa desaparece, en ese punto se revela el Ser.*

56 *Las ilusiones engañan, los colores circunscriben, incluso los divisibles son indivisibles.*

La civilización es un adiestramiento en cómo volverse irreal. El tantra es el proceso inverso: cómo evitar volverse irreal, y si ya te has vuelto irreal, cómo ponerse en contacto con la realidad que está oculta dentro de ti, cómo volver a entrar en contacto con ella, cómo volver a ser real. Lo primero que hay que comprender es cómo nos vamos volviendo irreales, y una vez que se comprende este proceso, muchas cosas cambian inmediatamente. La comprensión misma se convierte en transformación.

El hombre nace indiviso. No es ni un cuerpo ni una mente. Nace indiviso, como un individuo. Es cuerpo y mente. Incluso decir que

es ambos es erróneo. Es cuerpo-mente. El cuerpo y la mente son dos aspectos de su ser, no dos divisiones: dos polaridades de algo que podemos llamar vida, energía o lo que sea - XYZ-, pero el cuerpo y la mente no son dos cosas.

El proceso mismo de la civilización, la educación, la cultura, el condicionamiento, da comienzo a la división. A todo el mundo le enseñan que es dos, no uno, y entonces, por supuesto, uno empieza a identificarse con la mente y no con el cuerpo. El proceso mismo de pensamiento se vuelve tu centro, y el proceso de pensamiento es sólo una periferia. No es el centro, porque puedes existir sin pensar. Una vez exististe sin pensamientos: pensar no es necesario para existir. Si entras profundamente en meditación, *tú* existirás, y no habrá pensamiento. Si te desmayas, *tu* existirás, pero no habrá pensamiento. Al dormir profundamente *tú* existirás, pero no habrá pensamiento.

El pensamiento está sólo en la periferia; tu ser está en otra parte: más profundo que el pensamiento. Pero te están enseñando continuamente que eres dos, el cuerpo y la mente, y que, en realidad, eres la mente y posees el cuerpo. La mente se vuelve el amo y el cuerpo se vuelve el esclavo, y sigues luchando contra el cuerpo. Esto crea una grieta, una fisura, y esa fisura es el problema. Toda neurosis nace de esa fisura; toda ansiedad nace de esa fisura.

Tu ser está enraizado en tu cuerpo, y tu cuerpo no es algo separado de la existencia. Forma parte de ella. Tu cuerpo es todo el universo. No es algo limitado, finito. Puede que no lo hayas observado, pero trata de observar dónde termina realmente tu cuerpo..., idónde! ¿Piensas que tu cuerpo termina donde termina tu piel?

Si el Sol, que está tan lejos, muere, instantáneamente tú morirás aquí. Si los rayos de Sol dejan de venir, ya no existirás aquí. Tu cuerpo no puede existir sin que el Sol esté allí, tan lejos. De alguna forma, el Sol y tú estáis profundamente relacionados. El Sol debe estar incluido en tu cuerpo; de lo contrario no puedes existir. Formas parte de sus rayos.

Por la mañana ves flores que se abren; su apertura es en realidad la salida del Sol. Por la noche se cerrarán; su cierre es la puesta del Sol. Son rayos que se han expandido. Tú existes aquí porque allí, tan lejos, existe el Sol. Tu piel no es realmente tu piel. Tu piel no deja de expandirse; incluso el Sol está incluido. Estás

respirando; puedes respirar porque hay aire, existe la atmósfera. A cada momento espiras e inspiras la atmósfera.

Si por un solo momento no hubiera aire, morirías. Tu respiración es tu vida. Si tu respiración es tu vida, entonces toda la atmósfera forma parte de ti. No Puedes existir sin ella. De modo que ¿dónde termina realmente tu cuerpo? ¿Dónde está el límite? ¡No hay límite! Si observas, si profundizas, verás que no hay límite. O bien, el límite del universo es el límite de tu cuerpo. El universo entero está involucrado en ti, de manera que tu cuerpo no es sólo tu cuerpo; es tu universo y tú estás enraizado en él. Tu mente tampoco puede existir sin el cuerpo. Forma parte de él; es uno de sus procesos.

La división es destructiva, y con la división estás abocado a identificarte con la mente. Piensas, y sin pensamiento no hay división. Piensas, y te identificas con tu pensamiento. Entonces te parece que posees el cuerpo. Esto es una inversión completa de la verdad. No posees el cuerpo; ni tampoco el cuerpo te está poseyendo. No son dos cosas. Tu existencia es una, una profunda armonía de polos opuestos. Pero los polos opuestos no están divididos, sino unidos. Sólo así pueden volverse polos opuestos. Y la oposición es buena. Proporciona estímulo, da vigor, crea energía. Es dialéctica.

Si fueras realmente uno, sin polos opuestos en tu interior, estarías embotado y sin vida. Estos dos polos opuestos, el cuerpo y la mente, te dan vida. Son opuestos y al mismo tiempo complementaríos..., y básica y esencialmente uno. Una corriente de energía fluye por los dos. Pero una vez que nos identificamos con el proceso de pensamiento, creemos que estamos centrados en la cabeza. Si te cortan las piernas, no sentirás que te cortan *a ti.* Dirás: «Me han cortado las piernas». Pero si te cortan la cabeza, te cortan *a ti.* Eres asesinado.

Si cierras los ojos para sentir dónde estás, inmediatamente sientes que estás en la cabeza. No estás ahí, porque cuando entraste por vez primera en la vida en el útero de tu madre, cuando se juntaron las células masculina y femenina, no había cabeza. Pero la vida había empezado. Existías, y no había cabeza. Fuiste creado en ese primer encuentro de dos células vivas. La cabeza llegó después, pero tu ser ya existía. ¿Dónde está ese ser? No está en tu cabeza. En realidad, no está en ninguna parte..., o

está en todas las partes de tu cuerpo. No está en ninguna parte; no puedes determinar con precisión dónde está. Y cuando lo determinas, no estás entendiendo nada. Está en todas partes. Tu vida está en todas partes, está expandida por todo tú. Y no sólo por todo tú; si la sigues, tendrás que ir hasta los límites mismos del universo. ¡Está en todas partes!

Con la identificación de que «soy mi mente», todo se vuelve falso. Te vuelves irreal porque esta identidad es falsa. Hay que romperla. Las técnicas del tantra son para romper esta identidad. El esfuerzo del tantra es para dejarte sin cabeza, sin centro, en todas partes o en ninguna parte. ¿Y por qué la humanidad, los seres humanos se vuelven falsos e irreales con la mente? Porque la mente es un epifenómeno: un proceso que es necesario, útil pero secundario; un proceso que consta de palabras, no de realidades. La palabra «amor» no es amor, la palabra «dios» no es Dios. Pero la mente consta de palabras, de un proceso verbal, y entonces el amor mismo se vuelve menos significativo que la palabra «amor». Para la mente, la palabra es más significativa. Dios se vuelve menos significativo que la palabra «dios». Para la mente es así. Las palabras se vuelven más significativas, más importantes. Se vuelven primordiales, y empezamos a vivir en las palabras. Y cuanto más vives en las palabras, más superficial te vuelves, y te seguirás perdiendo la realidad, que no es palabras. La realidad es existencia.

Vivir en la mente es como si alguien estuviera viviendo en un espejo. Por la noche, si vas a un lago y el lago está en calma y no hay olas, el lago se vuelve un espejo. Puedes mirar la Luna en el lago, pero esa luna es falsa: es sólo un reflejo. El reflejo viene de lo real, pero el reflejo no es real. La mente es tan sólo un fenómeno reflectante. La realidad se refleja en ella, pero los reflejos no son reales. Y si quedas atrapado en los reflejos, te perderás la realidad completamente. Por eso, con la mente, con los reflejos de la mente, todo titubea. Una pequeña ola, un ligero viento, perturbará tu mente. La realidad no es perturbada, pero la mente es perturbada por cualquier cosa. La mente es un fenómeno reflectante, y estamos viviendo en la mente.

El tantra dice que bajes. Desciende de tu trono, baja de tu cabeza. Olvídate de los reflejos y entra en la realidad. Todas las técnicas de las que estamos hablando se ocupan de esto: cómo estar lejos de la mente para poder entrar en la realidad.

Ahora nos ocuparemos de las técnicas.

53 Recordarse a uno mismo.

Primera técnica para autorrecordarse: *Oh, belleza de ojos de loto, de tacto dulce, cuando estés cantando, viendo, saboreando, sé consciente de que existes y descubre lo eterno.*

Estamos viviendo, pero no somos conscientes de que existimos o de que estamos viviendo. No nos recordamos a nosotros mismos. Estás comiendo o estás bañándote o estás dando un paseo: no eres consciente de que existes mientras estás paseando. Todo existe, excepto tú. Los árboles, las casas, el tráfico, todo existe. Eres consciente de todo lo que te rodea, pero no eres consciente de tu propio ser: de que existes. Puede que seas consciente del mundo entero, pero si no eres consciente de ti mismo, esa consciencia es falsa. ¿Por qué? Porque tu mente puede reflejarlo todo, pero tu mente no puede reflejarte a ti. Si eres consciente de ti mismo, entonces has transcendido la mente.

Tu recuerdo de ti mismo no puede reflejarse en tu mente, porque estás detrás de la mente. La mente sólo puede reflejar lo que está delante de ella. Puedes ver a los demás, pero no te puedes ver a ti mismo. Tus ojos pueden ver a todo el mundo, pero tus ojos no pueden verse a sí mismos. Si quieres verte a ti mismo necesitarás un espejo. Sólo en un espejo te puedes ver a ti mismo, pero entonces tendréis que estar delante del espejo. Si tu mente es un espejo, puede reflejar el mundo entero. Pero no puede reflejarte a ti, porque tú no puedes estar delante de ella. Tú siempre estás detrás, oculto detrás del espejo.

Ésta técnica dice: mientras estés haciendo cualquier cosa -cantando, viendo, saboreando-, sé consciente de que existes y descubre lo eterno, y descubre dentro de ti la corriente, la energía, la vida, lo eterno. Pero no somos conscientes de nosotros mismos.

Gurdjieff usó el recuerdo de uno mismo como técnica básica en Occidente. El recuerdo de uno mismo se deriva de este sutra. Todo el sistema de *Gurdjieff* se basa en este único sutra. Recuérdate a ti mismo, independientemente de lo que estés haciendo. Es muy difícil. Parece muy fácil, pero seguirás olvidando. No te puedes acordar de ti mismo ni siquiera durante tres o cuatro

segundos. Te parecerá que estás recordándote, y de repente te habrás ido a algún otro pensamiento. Incluso con este pensamiento: «Muy bien, me estoy recordando a mí mismo», te habrás ido, porque este pensamiento no es el recuerdo de uno mismo. Al recordarse a uno mismo no habrá pensamientos; estarás completamente vacío. Y el recuerdo de uno mismo no es un proceso mental. No es que digas: «Sí, existo.» Diciendo «Sí, existo», te has ido. Esto es una cosa de la mente, esto es un proceso mental: «Existo».

Siente *Yo existo,* no las palabras «yo existo». No verbalices, simplemente siente que existes. No pienses: *¡siente!* Inténtalo. Es difícil, pero si sigues insistiendo, sucede. Mientras estés andando, recuerda que existes, y siente tu ser, no ningún pensamiento, no ninguna idea. Simplemente siente. Yo te toco la mano o pongo mi mano sobre tu cabeza: no verbalices. Simplemente siente el contacto, pero siente también al que es tocado. Entonces tu consciencia se vuelve doble.

Estás caminando bajo los árboles; los árboles están ahí, la brisa está ahí, el Sol está saliendo. Esto es el mundo que te rodea; eres consciente de él. Párate por un momento y recuerda de repente que tú existes, pero no verbalices. Simplemente siente que existes. Esta sensación no verbal, incluso si es por un sólo momento, te dará un vislumbre: un vislumbre que ningún LSD puede darte, un vislumbre que es de lo real. Por un solo momento eres lanzado de vuelta al centro de tu ser. Estás detrás del espejo; has transcendido el mundo de los reflejos; eres existencial. Y puedes hacerlo en cualquier momento. No se requiere ningún lugar especial ni ningún momento especial. Y no puedes *decir:* «No tengo tiempo». Puedes hacerlo cuando estés comiendo, puedes hacerlo cuando estés bañándote, puedes hacerlo cuando estés moviéndote o cuando estés sentado: en cualquier momento. Independientemente de lo que estés haciendo, de pronto te puedes recordar a ti mismo, y entonces trata de continuar ese vislumbre de tu ser.

Será difícil. En *cierto* momento sentirás que está ahí; al momento siguiente te habrás ido. Habrá entrado algún pensamiento, habrá llegado a ti algún reflejo, y te habrás involucrado en el reflejo. Pero no te entristezcas y no te desilusiones. Esto se debe a que durante vidas seguidas hemos estado involucrados con los reflejos. Esto se ha convertido en un

mecanismo robot. Instantáneamente, automáticamente, *somos* lanzados al reflejo. Pero si, aunque sea por un *solo* momento, tienes el vislumbre, es suficiente para empezar. ¿Y por qué es suficiente? Porque nunca tendrás dos momentos juntos. Sólo un momento está contigo siempre. Y si puedes tener el vislumbre durante un solo momento, puedes permanecer en él. *Sólo* es necesario el esfuerzo: es necesario un esfuerzo continuo.

Sólo te es dado un único momento. No puedes tener dos momentos juntos, así que no te preocupes por dos momentos. Siempre tendrás sólo un momento. Y si puedes ser consciente en un momento, puedes ser consciente durante toda tu vida. Ahora sólo se requiere esfuerzo, y esto se puede hacer todo el día. Cada vez que te acuerdes, recuérdate a ti mismo.

Oh, belleza de ojos de loto, de tacto dulce, cuando estés cantando, viendo, saboreando, sé consciente de que existes y descubre lo eterno. Cuando el sutra dice *sé consciente de que existes,* ¿qué harás? ¿Te acordarás de que «me llamo Rama» o «Jesús» o alguna otra cosa? ¿Recordarás que perteneces a tal y cual familia, a tal y cual religión y tradición? ¿A tal y cual país y casta y credo? ¿Te acordarás de que eres comunista o hindú o cristiano? ¿Qué recordarás?

El sutra dice que seas consciente de que existes; simplemente dice: «Existes». No es necesario ningún nombre, no es necesario ningún país. Qué sólo haya simple existencia: ¡existes! De *modo* que no te digas a ti mismo que existes. No respondas que «soy esto y lo otro». Que haya simple existencia, que existes.

Pero se vuelve difícil, porque nunca recordamos la simple existencia. Siempre recordamos algo que es sólo una etiqueta, no la existencia misma. Siempre que piensas acerca de ti mismo, piensas acerca de tu nombre, tu religión, tu país, muchas cosas, pero nunca la existencia simple que eres.

Puedes practicar esto: relajándote en una silla o sentado bajo un árbol, olvídate de todo y siente esta «existencia». No cristiano, no hindú, no budista, no indio, no inglés, no alemán...; simplemente, eres. Siéntelo, y entonces te resultará fácil recordar lo que dice este sutra: *Sé consciente de que existes y descubre lo eterno.* Y en el momento en que eres consciente de que existes, eres lanzado a la corriente de lo eterno. Lo falso va a morir; sólo lo real permanecerá.

Por eso le tenemos tanto miedo a la muerte: porque lo irreal va a morir. Lo irreal no puede existir para siempre, y estamos apegados a lo irreal, identificados con lo irreal. Tú, en cuanto hindú, tendrás que morir; tú, en cuanto Rama o Krishna, tendrás que morir; tú, en cuanto comunista, en cuanto ateo, en cuanto teísta, tendrás que morir; en cuanto nombre y forma tendrás que morir. Y si estás apegado al nombre y la forma, obviamente te llegará el miedo a la muerte, pero lo real, lo existencial, lo básico en ti, es inmortal. Una vez que se olvidan las formas y los nombres, una vez que miras dentro de ti lo sin nombre y lo sin forma, has entrado en lo eterno.

Sé consciente de que existes y descubre lo eterno. Esta técnica es una de las más útiles, y ha sido usada durante milenios por muchos maestros. Buda la usó, Mahavira la usó, Jesús la usó, y en los tiempos modernos Gurdjieff la usó. Entre todas las técnicas, ésta es una de las más potenciales. Pruébala. Llevará tiempo; pasarán meses.

Cuando Ouspensky estaba aprendiendo con Gurdjieff, durante tres meses tuvo que hacer mucho esfuerzo, un esfuerzo arduo, para poder tener un vislumbre de lo que es el recuerdo de uno mismo. De modo que continuamente, durante tres meses, Ouspensky vivió en una casa aislada trabajando sólo una cosa: el recuerdo de uno mismo. Treinta personas empezaron el experimento, y para el final de la primera semana veintisiete se habían escapado; sólo quedaron tres. Pasaban todo el día tratando de recordar; sin hacer nada más, sólo recordando que «yo existo». Veintisiete sintieron que se estaban volviendo locos. Sintieron que la locura estaba muy cerca, de modo que se escaparon. Nunca volvieron; nunca volvieron a ver a Gurdjieff.

¿Por qué? En realidad, tal como somos, estamos locos. Sin recordar quiénes somos, qué somos, estamos locos, pero esta locura es considerada cordura. En cuanto intentas volver, en cuanto intentas entrar en contacto con lo real, parecerá locura. Comparado con lo que somos, es justo lo contrario, lo opuesto. Si te parece que esto es cordura, eso te parecerá locura.

Pero tres persistieron. Uno de los tres era P. D. Ouspensky. Durante tres meses, persistieron. Sólo después del primer mes empezaron a tener vislumbres de simplemente ser, de «yo existo». Después del segundo mes, incluso el «yo» se desvaneció, y empezaron a tener vislumbres de «existencia»: de simplemente

ser, ni siquiera de «yo», porque «yo» también es una etiqueta. El puro ser no es «yo» y «tú»; sólo es.

Y para el tercer mes incluso la sensación de existencia se disolvió, porque esa sensación de existencia aún es una palabra. Incluso esa palabra se disuelve. Entonces eres, y entonces sabes lo que eres. Antes de alcanzar ese punto no puedes preguntar: «¿Quién soy?». O puedes seguir preguntado continuamente: "¿Quién soy?"; simplemente inquiriendo continuamente: «¿Quién soy?», «¿Quién soy?», y se verá que todas las respuestas proporcionadas por la mente son falsas, irrelevantes. Sigues preguntando: «¿Quién soy?», «¿Quién soy?», «¿Quién soy?», y llega un punto en que ya no puedes hacer la pregunta. Todas las respuestas se vienen abajo, y entonces la pregunta misma se viene abajo y desaparece. Y cuando incluso la pregunta «¿Quién soy?» desaparece, sabes quién eres.

Gurdjieff lo intentó desde un ángulo: trata de recordar que existes. Ramana Maharshi lo intentó desde otro ángulo. Él convirtió en una meditación preguntar, inquirir: «¿Quién soy?». Y no creas en ninguna respuesta que la mente pueda proveer. La mente dirá: «¿Qué tontería estás preguntando? Eres esto, eres eso, eres un hombre, eres una mujer, eres culto o inculto, rico o pobre». La mente proveerá respuestas, pero sigue preguntando. No aceptes ninguna respuesta, porque todas las respuestas dadas por la mente son falsas. Son de tu parte irreal. Vienen de las palabras, vienen de las escrituras, vienen del condicionamiento, vienen de la sociedad, vienen de los demás. Sigue preguntando. Deja que este dardo de «¿Quién soy?» penetre cada vez más profundamente. Habrá un momento en que no llegará ninguna respuesta.

Ese es el momento apropiado. Ahora estás acercándote a la respuesta. Cuando no llega ninguna respuesta, estás cerca de la respuesta, porque la mente se está quedando en silencio..., o te has alejado de la mente. Cuando no haya ninguna respuesta y se cree un vacío en torno a ti, tu cuestionamiento parecerá absurdo. ¿A quién estás cuestionando? No hay nadie que te responda. De pronto, incluso tu cuestionamiento cesará. Con el cuestionamiento, la última parte de la mente se ha disuelto, porque esta pregunta también era de la mente. Esas respuestas eran de la mente y esta pregunta también era de la mente. Ambas se han disuelto; de modo que ahora *existes.*

Inténtalo. Existen todas las posibilidades de que, si persistes, esta técnica puede darte un vislumbre de lo real..., y lo real es eterno.

54 Siente la satisfacción.

Segunda técnica para recordarse a uno mismo: *En cualquier cosa en que encuentres satisfacción, en el acto que sea, cristalízala.*

Tienes sed, así es que bebes agua. Se obtiene una sutil satisfacción. Olvida el agua, olvida la sed. Permanece con la sutil satisfacción que estás sintiendo. Llénate de ella; simplemente siente la satisfacción.

Pero la mente humana es pícara. Sólo siente insatisfacciones, descontento. Nunca siente satisfacción; nunca siente contento. Si estás insatisfecho, lo sientes y te llenarás de ello. Cuando tienes sed, la sientes: estás lleno de sed, la sientes en la garganta. Si crece, la sientes en todo el cuerpo, y llegará un momento en que no serás *tu* el que tiene sed; te parecerá que te has vuelto sed. Si estás en un desierto y no hay ninguna esperanza de conseguir agua, no sentirás que *tú* tienes sed; sentirás que te has vuelto sed.

Las insatisfacciones las sientes, las desdichas las sientes, los dolores los sientes. Siempre que sufres, te vuelves el sufrimiento. Por eso toda la vida se vuelve un infierno. Nunca has sentido lo positivo; siempre has sentido lo negativo. La vida no es tan desdichada como la hemos hecho; la desdicha es nuestra interpretación. Un Buda es feliz aquí y ahora, en esta misma vida. Un Krishna está bailando y tocando la flauta. En esta misma vida aquí y ahora, en la que somos desdichados, Krishna está bailando. La vida no es ni desdicha ni dicha. La dicha y la desdicha son nuestras interpretaciones, nuestras actitudes, nuestros enfoques, cómo nos la tomamos. Es tu mente: cómo se toma la vida.

Recuerda, y analiza tu propia vida. ¿Has tomado en consideración los momentos felices, las alegrías, las satisfacciones, los vislumbres dichosos? No los has tenido nada en cuenta, pero has tenido muy en cuenta tu dolor, tu sufrimiento, tu desdicha, y sigues acumulando. Eres un infierno acumulado, y esto es tu propia elección. Nadie más te está forzando a estar en este

infierno; es tu propia elección. La mente toma lo negativo, lo acumula y se vuelve negativa ella misma. Y entonces es una desdicha que se perpetúa a sí misma. Cuanto más cosas negativas tienes en la mente, más negativo te vuelves, y más cosas negativas se acumulan. Lo similar atrae a lo similar, y esto ha sido así durante vidas y vidas. Te lo pierdes todo debido a tu enfoque negativo.

Esta técnica te da un enfoque positivo, una inversión total de la mente ordinaria y sus procesos. *En cualquier cosa en que encuentres satisfacción, en el acto que sea, cristalízala:* siéntela, hazte uno con ella. No la consideres una fase pasajera. La satisfacción puede convertirse en un vislumbre de una existencia positiva mayor.

Todo es tan sólo una ventana. Si te identificas con un dolor, estás mirando por una ventana, y la ventana del dolor, del sufrimiento, sólo se abre hacia el infierno. Si te haces uno con un momento satisfactorio, un momento dichoso, un momento extático, estás abriendo otra ventana. La existencia es la misma, pero tus ventanas son diferentes.

En *cualquier cosa en que encuentres satisfacción, en el acto que sea, cristalízala...* ¡En lo que sea! No hay condiciones: ¡en lo que sea! Ves a un amigo y te sientes feliz; te reúnes con la persona a la que amas y te sientes feliz: cristaliza esto. Sé feliz en ese momento, y convierte esa felicidad en una puerta. Entonces estás cambiando la mente, *y em*pezarás a acumular felicidad. Tu mente se volverá positiva, y el mismo mundo parecerá diferente.

Se narra que un monje Zen, Bokuju, dijo: «El mundo es el mismo, pero nada es lo mismo porque la mente cambia. Todo permanece igual, pero nada es lo mismo porque *yo* no soy el mismo».

Tú sigues intentando cambiar el mundo y, hagas lo que hagas, el mundo seguirá siendo el mismo porque tú sigues siendo el mismo. Puedes conseguir una casa más grande, puedes conseguir un coche más grande, puedes conseguir una esposa más guapa o un marido más guapo, pero nada cambiará. La casa más grande no será más grande. La esposa guapa o el marido guapo ya no serán guapos. El coche más grande seguirá siendo el pequeño porque tú eres el mismo. Tu mente, tu enfoque, tu manera de ver son los mismos. Sigues cambiando las cosas sin cambiarte a ti mismo. De modo que una persona desdichada abandona una

cabaña *y* se va a vivir a un palacio, pero la persona desdichada sigue siendo la misma. Era desdichada en una cabaña; ahora será desdichada en un palacio. Puede que esta desdicha sea palacial, pero será desdichada.

Sigues llevando tu desdicha contigo, y vayas a donde vayas estarás contigo mismo. De modo que ningún cambio externo es básicamente un cambio; es sólo una apariencia. Simplemente te parece que ha habido un cambio, pero no hay ningún cambio. Sólo puede haber un cambio, sólo una revolución, sólo una mutación, y es que tu mente cambie de lo negativo a lo positivo. Si tu perspectiva está enfocada en la desdicha, vives en el infierno; si tu perspectiva está enfocada en la felicidad, el infierno mismo se vuelve el cielo. ¡Prueba esto! Esto cambiará la cualidad misma de tu vida.

Pero tú estás interesado en la cantidad. Estás interesado en cómo hacerte más rico: en la cantidad, no en la cualidad. Puedes tener dos casas y dos coches, una cuenta bancaria mayor, muchas cosas. La cantidad cambia: se vuelve más *y* más. Pero tu cualidad sigue siendo la misma, y la riqueza no tiene que ver con las cosas. La riqueza tiene que ver con la cualidad de tu mente, de tu vida. Incluso un pobre puede ser rico en lo que concierne a la cualidad, e incluso un rico puede ser pobre. Es así casi siempre, porque una persona preocupada por las cosas y la cantidad es totalmente inconsciente de que hay una dimensión diferente en su interior: la dimensión de la cualidad. Y esa dimensión sólo cambia cuando tu mente es positiva. Desde mañana por la mañana, durante todo el día, recuerda esto: siempre que sientas algo hermoso, satisfactorio, algo dichoso -y hay muchos momentos en un día de veinticuatro horas-, sé consciente de ello. Hay muchos momentos en los que el cielo está cerca de ti, pero estás tan apegado e involucrado con el infierno, que te lo sigues perdiendo. Sale el Sol, las flores se abren, los pájaros cantan y la brisa sopla entre los árboles. ¡Está sucediendo! Un niño pequeño te mira con ojos inocentes, y una sutil sensación de felicidad entra en ti; o alguien sonríe y te sientes dichoso.

Mira alrededor, y trata de encontrar lo dichoso; llénate de ello. En ese momento, olvídate de todo. Llénate de ello, saboréalo, y permite que le suceda a todo tu ser. Sé uno con ello. Su fragancia te seguirá. Seguirá resonando dentro de ti todo el día, y esa resonancia, la sensación de eco, te ayudará a ser más positivo.

Esto es acumulativo. Si empiezas por la mañana, al atardecer estarás más abierto a las estrellas, a la Luna, a la noche, a la oscuridad. Hazlo duran te veinticuatro horas de manera experimental, simplemente para percibir lo que es. Una vez que percibas que lo positivo te conduce a un mundo diferente porque tú te vuelves diferente, no vas a dejarlo. Todo el énfasis habrá cambiado de lo negativo a lo positivo. Entonces miras el mundo de una manera diferente, nueva.

Esto me recuerda una anécdota. Uno de los discípulos de Buda se estaba despidiendo de su maestro. El discípulo se llamaba Purnakashyapa. Le preguntó a Buda: «¿Dónde debo ir? ¿Dónde debo predicar tu mensaje?».

Buda dijo: «Tú mismo puedes elegir dónde». Así es que él dijo: «Iré a un rincón remoto de Bihar» -se conocía como Suka-, «iré a la provincia de Suka».

Buda dijo: «Es mejor que cambies tu elección, porque la gente de esa provincia es muy cruel, violenta, dañina, y nadie se ha atrevido a ir allí a enseñarles no-violencia, amor, compasión. Así que, por favor, elige otro sitio».

Pero Purnakashyapa dijo: «Permíteme ir allí justo porque nadie ha ido, y alguien tiene que ir».

Buda dijo: «Entonces te haré tres preguntas antes de permitirte ir. Si la gente de esa provincia te insulta, te humilla, ¿cómo te sentirás?».

Purnakashyapa dijo: «Sentiré que son muy buenos si simplemente me insultan. Porque enton ces no me están apaleando. Son buena gente; podrían haberme apaleado».

Buda dijo: «Entonces la segunda pregunta: si empiezan a apalearte, ¿cómo te sentirás?».

Purnakashyapa dijo: «Sentiré que son muy buena gente. Podrían haberme matado, pero sim plemente me están apaleando».

Entonces Buda dijo: «Ahora la tercera pregunta: si realmente te matan y te asesinan, entonces, en el momento en que te estés muriendo, ¿cómo te sentirás?».

Purnakashyapa dijo: «Me sentiré agradecido a ti y a ellos. Si me matan, me habrán liberado de una vida en la que tantos errores son posibles. Me habrán liberado, así que me sentiré agradecido».

Así es que Buda dijo: «Ahora puedes ir a cual quier parte. El mundo entero es el cielo para ti. Ahora no hay problema. El

mundo es un cielo, así que puedes ir a cualquier parte».

Con esta mente, no hay nada malo en el mundo. Con tu mente, nada puede estar bien. Con una mente negativa, todo está mal, no es que esté mal; está mal porque una mente negativa sólo puede ver lo que está mal.

En cualquier cosa en que encuentres satisfacción, en el acto que sea, cristalízala. Esto es un proceso muy delicado, pero también muy dulce, y cuanto más perseveras en él, más dulce se vuelve. Te llenarás de una nueva dulzura y fragancia. Simplemente busca lo bello; olvida lo feo. Entonces llega un momento en que también lo feo se vuelve bello. Simplemente busca el momento feliz, y llega un momento en que no hay nada que puedas llamar desdichado. Entonces no hay ningún momento desdichado. Interésate por lo dichoso, y tarde o temprano no habrá desdicha. Una mente positiva lo embellece todo.

55 Sé consciente del lapso entre estar despierto y dormido.

Tercera técnica para recordarse a uno mismo: *Cuando estás a punto de dormir, cuando aún no te has dormido y la vigilia externa desaparece, en ese punto se revela el Ser.*

Hay algunos momentos cruciales en tu consciencia. En estos momentos cruciales estás más cerca de tu centro que el resto del tiempo. Cambias de marcha, y siempre que cambias de marcha pasas por el punto muerto, la marcha neutra. Ese punto muerto está más cerca. Por la mañana, cuando el dormir está yéndose; desapareciendo, y te estás empezando a sentir despierto pero aún no estás despierto; justo en ese punto medio, estás en una marcha neutra. Hay un punto en que no estás dormido y no estás despierto, justo en el medio. Entonces estás en una marcha neutra. De dormir a estar despierto, tu consciencia cambia todo el mecanismo. Salta de un mecanismo a otro. Entre los dos mecanismos no hay ningún mecanismo; hay un lapso. Mediante ese lapso puedes tener un vislumbre de tu ser. Lo mismo sucede por la noche, cuando de nuevo estás saltando de tu mecanismo de vigilia a tu mecanismo de dormir, de tu consciencia al inconsciente. Durante un solo momento no hay ningún mecanismo, ningún asidero del mecanismo en ti, porque has

saltado de uno a otro. Si puedes estar despierto entre los dos, si puedes tomar consciencia entre los dos, si te puedes recordar a ti mismo entre los dos, tendrás un vislumbre de tu ser real.

¿Cómo hacerlo? Cuando te vayas a dormir, relájate. Cierra los ojos, haz que la habitación esté oscura. Cierra los ojos y empieza a esperar. Está llegando el sueño; simplemente espera, no hagas nada, ¡simplemente espera! Tu cuerpo se está relajando, el cuerpo se está volviendo pesado: siéntelo. Siente cómo se vuelve pesado. El dormir tiene su propio mecanismo y empieza a funcionar. Tu consciencia de vigilia está desapareciendo. Recuerda, porque el momento será muy sutil y el momento será atómico. Si te lo pierdes, te lo has perdido. No es un periodo muy largo: un solo momento, un lapso muy pequeño, y cambiarás de la vigilia a dormir. Simplemente espera, plenamente consciente. Sigue esperando. Llevará tiempo. Lleva al menos tres meses. Sólo entonces puedes tener el vislumbre del momento en que estás justo en el medio. Así es que no tengas prisa. No puedes hacerlo ahora mismo; no puedes hacerlo esta noche. Pero tienes que empezar y puede que tengas que esperar durante meses.

Normalmente, en un plazo de tres meses, un día sucede. Está sucediendo cada día, pero tu consciencia y el encuentro del lapso no se pueden planear. Es un evento. Tú simplemente sigues esperando, y un día sucede. Algún día, de pronto tomas consciencia de que no estás ni despierto ni dormido: un fenómeno muy extraño. Puede que incluso te asustes, porque sólo has conocido estas dos cosas: sabes cuándo estás dormido, sabes cuándo estás despierto. Pero no conoces un tercer punto en tu ser en el que no estás ninguna de las dos cosas. En su primer impacto, puede que te asustes y que tengas miedo. No te asustes y no tengas miedo. Cualquier cosa que es tan nueva, desconocida previamente, producirá cierto miedo, porque este momento, cuando lo hayas sentido una y otra vez, te dará también otra sensación: que no estás ni vivo ni muerto, ni esto ni aquello. Es un abismo.

Estos dos mecanismos son como dos colinas; saltas de una cima a otra. Si permaneces en el medio caes en un abismo, y el abismo no tiene fondo: sigues cayendo, sigues cayendo. Los sufistas han usado esta técnica, y antes de darle esta técnica a un buscador, le dan también otra práctica, como salvaguardia. Siempre que se da esta técnica en los círculos sufistas, antes se da otra práctica, que

es imaginar con los ojos cerrados que estás cayendo en un pozo profundo: oscuro, profundo y sin fondo. Simplemente imagina que estás cayendo en un pozo profundo: cayendo y cayendo y cayendo, eternamente cayendo. No tiene fondo, no puedes llegar al fondo. Esta caída ya no puede cesar en ninguna parte. Tú puedes parar; puedes abrir los ojos y decir basta, pero esta caída en sí misma no puede cesar. Si continúas, el pozo no tiene fondo, y se vuelve cada vez más oscuro.

En los sistemas sufistas, este ejercicio del pozo -este ejercicio del pozo oscuro sin fondo- se practica primero. Es bueno, útil. Si los has practicado y te has dado cuenta de su belleza, su silencio, entonces cuanto más profundo vas en el pozo, más silencioso te vuelves. El mundo ha quedado muy lejos, y sientes que tú has ido muy lejos, muy lejos, muy lejos. El silencio crece con la oscuridad, y en lo profundo no hay fondo. El miedo llega a tu mente, pero sabes que esto es sólo imaginación, así que puedes continuar.

Mediante este ejercicio te vuelves capaz de hacer esta técnica, y entonces, cuando caes en el pozo entre la vigilia y el sueño, no es imaginación; es un hecho real. Y no tiene fondo, el abismo no tiene fondo. Por eso Buda ha llamado a esta nada vacío: *shunya.* No tiene fin. Una vez que la conoces, tu también te vuelves sin fin. Es difícil tener este vislumbre mientras uno está despierto. Luego es imposible, por supuesto, cuando estás dormido, porque entonces el mecanismo está funcionando, y es difícil desconectarse del mecanismo. Pero hay un momento por la noche y otro momento por la mañana -en veinticuatro horas hay estos dos momentos- en los que es muy fácil, pero hay que esperar.

Cuando estás a punto de dormir, cuando aún no te has dormido y la vigilia externa desaparece, en ese punto se revela el Ser: entonces sabes quién eres, qué es tu ser real, qué es tu existencia auténtica. Somos falsos mientras estamos despiertos, y lo sabes muy bien. Eres falso mientras estás despierto. Sonríes cuando las lágrimas serían más reales. Tus lágrimas tampoco son creíbles. Puede que sean tan sólo una fachada, ceremoniales, una obligación. Tu sonrisa es falsa, y los que estudian los rostros pueden aseverar que tu sonrisa es sólo una sonrisa pintada. No tiene raíces por dentro; la sonrisa está sólo en el rostro, sólo en tus labios. No está en ninguna otra parte de tu ser. No tiene raíces, no tiene extremidades. Es forzada. La sonrisa no viene de dentro a fuera; la sonrisa ha sido impuesta desde el exterior.

Todo lo que dices y todo lo que haces es falso, y no es necesariamente el caso que estés falsificando la vida de este modo deliberadamente: ¡no necesariamente! Puede que seas totalmente inconsciente de ello..., ¡y lo eres! De lo contrario, sería muy difícil acarrear semejantes tonterías fal sas continuamente. Es automático. Esta falsedad continúa mientras estás despierto, y continúa in cluso mientras estás dormido; de una manera diferente, por supuesto. Tus sueños son simbólicos, no reales. Es sorprendente que no eres real ni siquiera en tus sueños; incluso en tus sueños tienes miedo y creas símbolos.

Ahora los psicoanalistas siguen haciendo este negocio de analizar los sueños. Tienen un gran negocio, porque tú no puedes analizar tus propios sueños. Son simbólicos, no son reales. Dicen algo sólo en metáforas. Si quieres matar a tu madre y deshacerte de ella, no la vas a matar ni siquiera en un sueño. Matarás a otra persona que se parezca a tu madre. Matarás a tu tía o a alguna otra persona, pero no a tu madre. Ni siquiera en sueños puedes ser real. Entonces necesitas el psicoanálisis; es ne cesario un profesional para interpretar: pero puedes describir todo el asunto de tal modo que incluso el psicoanálisis sea engañado.

Tus sueños también son totalmente falsos. Si *eres* real mientras estás despierto, tus sueños serán reales. No serán simbólicos. Si quieres matar a tu madre, verás un sueño en el que matas a tu madre, y no será necesario ningún intérprete para revelarte lo que significa tu sueño. Pero somos tan falsos... En el sueño estás solo, pero aún tienes miedo al mundo y a la sociedad.

Matar a una madre es el mayor pecado, y me pregunto si has pensado alguna vez por qué matar a una madre es el mayor pecado. Es el mayor pecado porque todo el mundo siente una profunda animadversión contra su madre. Es el mayor pecado, y se enseña -tu mente está condicionada- que inclu so pensar en hacer daño a tu madre es pecado. Ella te ha dado a luz. Por todo el mundo, en todas las sociedades, se enseña lo mismo. No hay una sola sociedad en la Tierra que no esté de acuerdo con esto, que matar a una madre es el mayor pecado. ¿Ella te ha dado a luz y tú la estás matando?

Pero ¿por qué esta enseñanza? En lo más hon do existe la posibilidad de que todo el mundo esté necesariamente contra su madre: porque la madre no sólo te ha dado a luz; ella ha sido el instrumen to de tu falsificación, ella ha sido el instrumento de

forzarte a ser irreal. Ella te ha hecho lo que eres. Si eres un infierno, ella ha tenido un papel en ello, el mayor papel. Si eres desgraciado, tu madre está en ello en alguna parte, oculta en ti, porque la madre te ha dado a luz, te ha educado; o, en realidad, ha tirado abajo tu realidad. Te ha falsificado. La primera falsedad sucedió entre tú y tu madre; la primera mentira sucedió entre tú y tu madre: ¡la primera mentira!

Incluso cuando no hay lenguaje y el niño no puede hablar, puede mentir. Tarde o temprano, el niño se da cuenta de que su madre no aprueba muchas de sus sensaciones. La cara de su madre, sus ojos, su conducta, su estado de ánimo, todo muestra que algo en él no es aceptado, apreciado. Entonces el niño empieza a reprimirse. Algo está mal. Aún no hay lenguaje; su mente no está funcionando. Pero todo su cuerpo empieza a reprimirse. Entonces empieza a sentir que a veces algo es apreciado por la madre. Él depende de la madre, su vida depende de la madre. Si la madre lo abandona, no vivirá. Toda su existencia está centrada en la madre.

Todo lo que la madre muestra, hace, dice, indica, es significativo. Si el niño sonríe y la madre lo ama y le da cariño y leche, y lo abraza, él está aprendiendo política. Sonreirá cuando no sienta la sonrisa, porque ahora sabe que puede persuadir a la madre. Sonreirá con una sonrisa falsa. Entonces ha nacido el mentiroso, el político ha venido al mundo. Ahora sabe cómo falsificar, y esto lo aprende en su relación con su madre. Ésta es la primera relación con el mundo. cuando tome consciencia de su desdicha, de su infierno, de sus confusiones, descubrirá que su madre está oculta en alguna parte.

Existen todas las posibilidades de que te pueDas sentir hostil hacia tu madre. Es por eso que toda cultura insiste en que es el mayor pecado matar a tu madre. Ni siquiera en el pensamiento, ni siquiera en un sueño, puedes matar a tu madre. No estoy diciendo *que deberías* matar a tu madre; simplemente digo que tus sueños también son falsos: simbólicos, no reales. Eres tan falso que ni siquiera puedes soñar un sueño real.

Éstos son nuestros dos rostros falsos: uno está presente mientras estás despierto, el otro mientras estás dormido. Entre estos dos rostros falsos hay una puerta pequeñísima, un intervalo. En ese intervalo puedes tener un vislumbre de tu rostro original, cuando no estabas relacionado con tu madre, y a través de la

madre con la sociedad; cuando estabas solo, contigo mismo; cuando *eras:* no esto y aquello, no había división. Sólo existía lo real; no había nada irreal. Puedes tener un vislumbre de ese rostro, ese rostro inocente entre estos dos mecanismos.

Normalmente no estamos interesados en los sueños, sino en las horas de vigilia. Pero el psicoanálisis está más interesado en tus sueños que en tus horas de vigilia, porque considera que en tus horas de vigilia eres más mentiroso. En los sueños se puede discernir algo. Eres menos consciente cuando estás dormido, y no estás forzando las cosas, no estás manipulando. Entonces se puede discernir algo real. Puede que seas célibe, un monje en tus horas de vigilia, pero has reprimido el deseo sexual. Entonces se introducirá a la fuerza en tus sueños; tus sueños van a ser sexuales. Es muy difícil encontrar un monje que no tenga sueños sexuales; más bien, es imposible. Puedes encontrar un criminal que no tenga sueños sexuales, pero no puedes encontrar un hombre religioso que no tenga sueños sexuales. Un libertino puede no tener sueños sexuales, pero no los considerados santos, porque todo lo que empujes hacia abajo mientras estés despierto surgirá en tus sueños y coloreará tus sueños.

Los psicoanalistas no están interesados en tu vida de vigilia, porque saben que es totalmente falsa. Si se puede vislumbrar algo de lo real, sólo puede vislumbrarse a través de los sueños. Pero el tantra dice que ni siquiera los sueños son reales. Son más reales -y esto parecerá paradójico, porque pensamos que los sueños son irreales-, son más reales que tus horas de vigilia, porque entonces estás menos en guardia. El censor está dormido y las cosas salen a la luz, lo reprimido puede expresarse; por supuesto, simbólicamente, pero los símbolos se pueden analizar.

Y por todo el mundo los símbolos humanos son los mismos. Puede que habléis una lengua diferente mientras estáis despiertos, pero cuando estáis dormidos habláis la misma lengua. En el mundo entero el lenguaje de los sueños es el mismo. Si se reprime el sexo, entonces surgirán los mismos símbolos. Si se reprime el deseo de comida, el deseo de comer, el hambre, entonces aparecerán los mismos símbolos..., o similares. El lenguaje de los sueños es uno, pero en los sueños aún hay problemas, porque son simbólicos. Y un Freud puede que los interprete de una manera, un Jung de una manera diferente y un Adler de otra manera distinta. Y si eres analizado por cien

psicoanalistas, habrá cien interpretaciones. Estarás aún más confuso que antes, más confuso con cien interpretaciones de una cosa.

El tantra dice que no eres real ni despierto ni dormido. Sólo eres real en medio. Así que no te preocupes por la vigilia y no te preocupes por soñar y dormir. Interésate en el lapso; sé consciente del lapso. Mientras estés pasando de un estado a otro, ten un vislumbre. Y una vez que sabes cuándo llega el lapso, ya lo tienes. Tienes la llave; puedes abrir el lapso en cualquier momento y entrar en él. Se abre una nueva dimensión de ser, la dimensión real.

56 Considera el mundo una ilusión.

Cuarta técnica para recordarse a uno mismo, y última: *Las ilusiones engañan, los colores circunscriben, incluso los divisibles son indivisibles.*

Ésta es una técnica extraña, no muy usada, pero uno de los maestros más importantes de India, Shankara, la ha usado, y Shankara ha basado toda su filosofía en esta técnica. Ya conoces su filosofía del *maya,* ilusión. Shankara dice que todo es ilusorio. Todo lo que estás viendo, oyendo, sintiendo, todo es ilusión. No es real, porque a lo real no se puede acceder con los sentidos. Me estáis oyendo y yo estoy viendo que estáis escuchándome: puede que sea sólo un sueño, y no hay manera de discernir si es un sueño o no. Puede que simplemente esté soñando que estáis aquí escuchándome. ¿Cómo puedo saber que esto es real y no un sueño? No hay manera.

Se cuenta que Chuang Tsé ha dicho que una noche soñó que se había vuelto una mariposa. Por la mañana estaba muy triste..., y él no era un hombre que tuviera tristeza, nunca se le había visto triste. Sus discípulos se congregaron y dijeron: «Chiang Tsé, Maestro, ¿por qué estás tan triste?».

Chuang Tsé dijo: «Debido a un sueño».

Los discípulos se rieron y dijeron: «¿Debido a un sueño estás triste..., tú que siempre nos has estado enseñando a no estar tristes incluso si el mundo entero nos causa tristeza? ¿Y sólo un sueño te ha causado tristeza? ¿Qué estás diciendo?».

Chuang Tsé dijo: «Es un sueño tal que me causa confusión,

tristeza y desdicha profundísimas. Soñé que me había vuelto una mariposa”. Los discípulos dijeron: «¿Qué hay de desconcertante en ello?».

Chuang Tsé dijo: «Éste es el enigma ahora: si Chuang Tsé puede soñar que se ha vuelto una mariposa, ¿por qué no lo inverso? Puede que la mariposa sueñe que se ha vuelto un Chuang Tsé. Así es que ahora estoy alterado. ¿Qué es certero y qué es erróneo? ¿Qué es real y qué es irreal? ¿Era que Chuang Tsé estaba soñando que se convertía en una mariposa o es que ahora la mariposa se ha dormido y soñado que se ha vuelto Chuang Tsé? Si lo uno es posible, entonces también lo otro es posible». Y se dice que Chuang Tsé nunca pudo superar este enigma. Permaneció con él toda su vida.

¿Cómo determinar que no te estoy hablando en un sueño? ¿Cómo determinar que no estás soñando que estoy hablando? Con los sentidos no es posible ninguna decisión, porque mientras estás soñando, los sueños parecen reales, tan reales como cualquier cosa. Cuando sueñas, siempre sientes que es real. Cuando los sueños se sienten como reales, ¿por qué no se va a poder sentir la realidad como un sueño?

Shankara dice que con los sentidos no hay posibilidad de saber si lo que tienes delante es real o irreal. Y si no hay posibilidad de saber si es real o irreal, Shankara lo llama *maya:* es ilusión. Ilusión no significa irreal. Ilusión significa la imposibilidad de determinar si es real o irreal... Recuerda esto.

En las lenguas occidentales, *«maya»* ha sido traducido de manera muy errónea, y en los términos occidentales da la sensación de que «ilusión» significa «irreal». ¡No significa eso! «Ilusión» significa la incapacidad de determinar si algo es real o irreal. Esta confusión es *maya.*

Todo este mundo es *maya,* una confusión. No puedes determinar; no puedes ser categórico respecto a él. Siempre se te está escabullendo, siempre cambiando, transformándose en otra cosa. Es una fantasía, algo onírico. Esta técnica se ocupa- de esta filosofía. Las *ilusiones engañan* -o bien, lo que engaña es ilusión-, *los colores circunscriben, incluso los divisibles son indivisibles.* En este mundo de ilusión nada es certero. Todo este mundo es como el arco iris. Parece que existe, pero no existe. Si estás lejos existe, pero si te acercas se disuelve. Cuanto más te acercas, menos existe. Si llegas al punto en que estabas viendo un arco iris, ya no

está allí.

El mundo entero es como los colores del arco iris. Cuando estás lejos, todo es esperanzador; cuan do te acercas, la esperanza desaparece. Y cuando alcanzas la meta, *sólo* hay cenizas: sólo un arco iris muerto. Los colores han desaparecido, y las cosas no son como parecen; no son como te parecen que son.

Incluso los divisibles son indivisibles. Todas tus matemáticas, todo tu sistema de cálculo, todos tus conceptos, toda tu filosofía, se vuelven inútiles. Si intentas comprender esta ilusión, tu esfuerzo mismo te confunde más. Nada es certero ahí; todo es incierto: un flujo, un flujo de cambio, sin ningu na posibilidad de que puedas determinar si esto o aquello es verdadero o falso. ¿Qué sucederá? Si adoptas esta actitud, ¿qué sucederá? Si realmente profundizas en esta actitud de que todo lo que no puede ser determinado es ilusorio, automáticamen te, espontáneamente te volverás hacia ti mismo. Entonces el único punto en el que puedes tener un centro es en tu propio ser. Eso es indudable.

Intenta comprender esto: puede que por la noche sueñe que me he vuelto una mariposa, y no pueda determinar en ese sueño si esto es real o irreal. Puede que por la mañana me sienta perplejo, como Chuang Tsé, porque más bien sea la mariposa la que esté soñando. Son dos sueños, y no hay manera de comprobar qué es real y qué es irreal.

Pero Chuang Tsé no está teniendo en cuenta una cosa: el que sueña. Está pensando sólo en los sueños, comparando sueños y no teniendo en cuenta al que sueña: el que sueña que Chuang Tsé se ha vuelto una mariposa, el que está pensando que puede que sea justo a la inversa..., que la mariposa esté soñando que se ha vuelto Chuang Tsé. ¿Quién es este observador? ¿Quién estaba dormido y ahora está despierto? Puede que tú seas irreal, puede que para mí seas un sueño, pero yo no puedo ser un sueño para mí mismo, porque incluso para que exista un sueño es necesario un soñador real. Incluso para un sueño falso es necesario un soñador real. Así que olvídate del sueño. Esta técnica dice que te olvides del sueño. El mundo entero es ilusión, pero tú no. Así que no vayas en pos del mundo, no hay ninguna posibilidad de alcanzar la certeza en él. Y ahora esto parece estar demostrado incluso por la investigación científica.

Durante los tres últimos siglos la ciencia esta ba segura, y

Shankara parecía ser tan *sólo* una mente filosófica, poética... Durante tres siglos la ciencia estaba segura, pero ahora, en estas dos últimas décadas, la ciencia se ha vuelto incierta. Ahora los mejores científicos dicen que nada es indubitable, y que nunca estaremos seguros de la materia. Todo se ha vuelto incierto de nuevo. Todo parece ser un flujo, cambiante. Sólo las apariencias parecen certeras. Cuanto más profundizas, más incierto, indefinido, se vuelve todo. Shankara dice, y el tantra siempre lo ha estado diciendo, que el mundo es ilusorio. Incluso antes de que Shankara naciera, el tantra estaba enseñando una doctrina: que el mundo entero es ilusorio, así que considéralo un sueño. Si puedes pensar en él como en un sueño -y si piensas en absoluto, llegarás a darte cuenta de que es un sueño-, entonces todo el foco de la consciencia se vuelve hacia dentro, porque hay una necesidad profunda de encontrar la verdad, lo real.

Si el mundo entero es irreal, entonces no hay cobijo en él. Entonces estás siguiendo, yendo tras sombras, y perdiendo tiempo, vida *y* energía. Entonces ve hacia dentro. Una cosa es segura: «Yo soy». Incluso si el mundo entero es ilusorio, una cosa es segura: hay alguien que sabe que esto es ilusorio. Puede que el conocimiento sea ilusorio, puede que lo que se sabe sea ilusorio, pero el que sabe no puede serlo. Ésta es la única certeza, la única roca sobre la que te puedes mantener en pie.

Esta técnica dice que mires el mundo: es un sueño, una ilusión, y nada es lo que parece. Es sólo un arco iris. Profundiza en esta impresión. Serás arrojado a ti mismo. Al llegar a tu propio ser, llegas a una cierta verdad, a algo que es indubitable, que es absoluto.

La ciencia nunca puede ser absoluta. Va a ser relativa. Sólo la religión puede ser absoluta, porque no busca el sueño, sino que está en busca del que sueña; no de lo observado, sino del que observa, el que ve, el que es consciente.

Capítulo 36

De Maya (ilusión) a la Realidad

Preguntas

¿Cómo puede el recuerdo de uno mismo transformar la mente humana?

Si se debería poner el énfasis en lo positivo, ¿no es esto una elección que está en contra de aceptar la realidad total?

¿Cuál es el papel y la importancia del gurú en este mundo de maya?

Primera pregunta:

¿De qué manera puede el recuerdo de uno mismo transformar la mente humana?

El hombre no está centrado en sí mismo. Nace centrado, pero la sociedad, la familia, la educación, la cultura, le apartan del centro, y le apartan del centro de una manera muy astuta, a sabiendas, o sin darse cuenta. De modo que todo el mundo se vuelve, en cierto sentido, excéntrico: fuera del centro. Hay razones, razones de supervivencia, para ello. Cuando nace un niño, hay que imponerle una cierta disciplina. No se le puede permitir la libertad. Si se le permite la libertad total, permanecerá con el centro: espontáneo, viviendo consigo mismo, viviéndose a sí mismo.

Será original tal como es. Será auténtico; y entonces no habrá necesidad de practicar ningún autorrecuerdo. No habrá necesidad de practicar ninguna meditación, porque nunca se saldrá del centro. Permanecerá consigo mismo: centrado, enraizado, asentado en su propio ser. Pero esto aún no ha sido posible. Por consiguiente, la meditación es medicinal. La sociedad crea la enfermedad, y entonces hay que tratar la enfermedad.

La religión es medicinal. Si pudiese desarrollarse realmente una sociedad humana basada en la libertad, no habría necesidad de religión. Es necesaria la medicina porque estamos enfermos, y son necesarios métodos para centrarse porque estamos fuera del centro. Si algún día se hace posible crear sobre la Tierra una sociedad sana, sana en el sentido interno, no habrá religión. Pero parece difícil crear semejante sociedad.

Hay que disciplinar al niño. ¿Qué estás haciendo cuando estás disciplinando a un niño? Le estás imponiendo algo que no es natural para él. Le estás pidiendo y exigiendo algo que nunca hará espontáneamente. Le castigarás, le premiarás, le sobornarás,

harás de todo para que sea social: para alejarlo de su ser natural. Crearás un nuevo centro en su mente que antes no existía, y este centro crecerá y el centro natural pasará al olvido, al inconsciente.

Tu centro natural ha entrado en el inconsciente, en la oscuridad, y tu centro antinatural se ha vuelto tu consciente. No hay realmente división entre el inconsciente y el consciente; la división es creada. Eres una consciencia. Esta división se produce porque tu propio centro ha sido confinado a algún rincón oscuro. Ni siquiera tú estás en contacto con él; no se te permite estar en contacto con él. Tú mismo te has vuelto inconsciente de que tienes un centro. Vives lo que la sociedad, la cultura, la familia, te han enseñado a vivir: vives una vida falsa.

Para esta vida falsa es necesario un centro falso. Ese centro es tu ego, tu mente consciente. Por eso, hagas lo que hagas, nunca serás dichoso: porque sólo el centro real puede suceder, sólo el centro real puede explotar, puede llegar al clímax, al punto óptimo, de la posibilidad de dicha. El centro falso es un juego de sombras. Puedes jugar con él, puedes tener esperanza con él, pero a fin de cuentas lo único que resulta de él es frustración. Con una ansiedad falsa, no puede ser de otra forma.

En cierto modo todo te está obligando a no ser tú mismo; y esto no se puede cambiar con sólo decir que esto está mal, porque la sociedad tiene sus propias necesidades. Un niño, al nacer, es como un animal: espontáneo, centrado, sólido, pero muy independiente. No puede formar parte de una organización. Es perturbador. Debe ser coaccionado, educado y cambiado. En esta educación hay que sacarlo de su centro.

Vivimos en la periferia, y sólo vivimos en la medida en que nos lo permite la sociedad. Nuestra libertad es falsa, porque las reglas del juego, del juego social, están tan profundamente fijadas que puede que te parezca que estás eligiendo esto y aquello, pero no estás eligiendo. La elección proviene de tu mente educada, y esto sucede de manera automática.

Esto me recuerda a un hombre que se casó con ocho mujeres en su vida. Se casó con una mujer, luego se divorció, luego se casó con otra..., muy cautelosamente, muy precavidamente, *muy* precavidamente, para no volver a caer en la misma trampa. Lo calculó en todos los aspectos, y pensaba que esta. nueva mujer iba a ser totalmente diferente de la primera. Pero en unos pocos

días, cuando la luna de miel aún no había terminado, la nueva mujer empezó a resultar ser igual que la anterior, que la primera. En menos de seis meses, el matrimonio volvió a romperse. El hombre se casó con una tercera mujer, esta vez con aún mucha más cautela, pero volvió a suceder lo mismo.

Se casó con ocho mujeres, y todas las veces la mujer resultó ser igual que la anterior. ¿Qué estaba pasando? Y ahora él estaba eligiendo muy cautelosamente, con mucho cuidado. ¿Qué estaba pasando? El que elegía era inconsciente. No podía cambiar al que elegía, y el que elegía siempre era el mismo, de modo que la elección iba a ser la misma. Y el que elige funciona inconscientemente.

Sigues haciendo esto y aquello, y sigues cambiando cosas externas, pero sigues siendo el mismo. Sigues fuera del centro. Hagas lo que hagas, al margen de lo aparentemente diferente que sea, al final resulta ser lo mismo. Los resultados siempre son los mismos; la consecuencia siempre es la misma.

Siempre que te parece que estás eligiendo y que eres libre, tampoco entonces eres libre ni estás eligiendo. La elección es también algo mecánico. Los científicos, especialmente los biólogos, dicen que la mente queda impresa, y eso sucede muy tempranamente. Los dos o tres primeros años son los años de la impresión, y las cosas se quedan fijadas en la mente. Luego sigues haciendo lo mismo; sigues repitiendo de manera mecánica. Te mueves en un círculo vicioso.

Al niño se le obliga a estar fuera del centro. Tiene que ser disciplinado; tiene que aprender a obedecer. Por eso damos tanto valor a la obediencia. Y la obediencia destruye a todo el mundo, porque obediencia significa que tú ya no eres el centro: el otro es el centro; tú sólo tienes que seguirle.

La educación es necesaria para sobrevivir, pero convertimos esta necesidad para sobrevivir en una excusa para someter. Obligamos a todo el mundo a ser obediente. ¿Qué significa eso? ¿Obediente a quién? Siempre a otra persona: está el padre, la madre, alguna otra persona, y tú tienes que serle obediente. ¿Por qué tanta insistencia en la obediencia? Porque tu padre fue obligado a ser obediente cuando era niño; tu madre fue obligada a ser obediente cuando era niña. Les obligaron a salir de sus centros; ahora ellos están haciendo lo mismo. Están haciendo lo mismo con sus hijos, y estos hijos volverán a hacer lo mismo. Así

es como el círculo vicioso sigue adelante.

Se mata la libertad, y al perder la libertad pierdes tu centro. No es que el centro haya sido destruido; no puede ser destruido mientras estés vivo. Estaría bien que fuera destruido; estarías más a gusto contigo mismo. Si fueras totalmente falso y no hubiese ningún centro real oculto dentro de ti, estarías a gusto. No habría conflicto, ni ansiedad, ni lucha.

El conflicto se crea porque lo real sigue ahí. Permanece en el centro, y sólo en la periferia se crea un centro irreal. Entre estos dos centros se crea una lucha constante, una ansiedad, una tensión constantes. Esto hay que transformarlo, y sólo hay una manera: lo falso debe desaparecer y hay que dar a lo real su lugar. Debes volver a asentarte en tu centro, en tu ser; de lo contrario habrá angustia.

Lo falso puede desaparecer. Lo real no puede desaparecer a menos que mueras. Mientras estés vivo, lo real estará ahí. La sociedad sólo puede hacer una cosa: puede empujarlo hacia abajo y puede crear una barrera para que incluso tú te vuelvas inconsciente de ello. ¿Puedes recordar algún momento de tu vida en el que fueras espontáneo, en el que vivieras en el momento..., en el que estuvieras viviéndote a ti mismo y no estuvieras siguiendo a alguna otra persona?

Estuve leyendo una memoria de un poeta. Su padre había muerto, y pusieron el cuerpo muerto en un ataúd. El poeta, el hijo, estaba llorando, sollozando, y luego de pronto besó la frente del cadáver de su padre y dijo: «Sí, ahora que estás muerto, puedo hacer esto. Siempre quise besarte la frente, pero mientras estabas vivo era imposible. Te tenía mucho miedo».

Sólo puedes besar a un padre muerto; e incluso si el padre vivo te permite besarle, el beso será falso; no puede ser espontáneo. Un chico joven ni siquiera puede besar a su madre espontáneamente, porque siempre está presente el miedo al sexo; los cuerpos no deben entrar en un contacto demasiado estrecho, ni siquiera, con la madre. Todo se vuelve falso. Hay miedo y falsedad: no hay libertad, no hay espontaneidad, y el centro real solo puede funcionar cuando eres espontáneo y libre.

Ahora podrás comprender cuál es mi actitud hacia esta pregunta: *¿De qué manera puede el recuerdo de uno mismo transformar la mente humana?* Volverá a enraizarte; te dará de nuevo raíces en tu propio centro. Al recordarte a ti mismo, estás

olvidándote de todo lo que no eres tú: la sociedad, el mundo loco que te rodea, la familia, las relaciones, todo lo estás olvidando... Estás recordando simplemente que existes.

Este recuerdo no te lo da la sociedad. Este recuerdo de ti mismo te separará de todo lo que es periférico. Y si puedes recordar, volverás a tu propio ser, a tu propio centro. El ego estará en la periferia, pero ahora podrás verlo. Podrás observarlo, como cualquier otro objeto: Y una vez que te vuelvas capaz de observar tu ego, tu centro falso, no volverás a ser falso nunca más.

Puede que necesites tu centro falso porque tienes que vivir en una sociedad que es falsa. Ahora serás capaz de usarlo, pero nunca te identificarás con él. Ahora será un instrumento. Vivirás en tu centro. Podrás usar lo falso como una conveniencia social, una convención, pero no estarás identificado con ello. Ahora sabes que puedes ser espontáneo, libre. El recuerdo de ti mismo te transforma, porque te da la oportunidad de volver a ser tú mismo; y ser uno mismo es lo supremo, y ser uno mismo es lo absoluto.

La cima de todas las posibilidades, de todas las potencialidades, es lo divino..., o como sea que quieras llamarlo. Dios no está en alguna parte del pasado; está en tu futuro. Has oído decir una y otra vez que Dios es el padre. De modo más significativo, Dios va a ser tu hijo, no el padre, porque va a surgir, a desarrollarse, de ti. Así es que yo digo «Dios hijo», porque el padre está en el pasado y el hijo está en el futuro.

Puedes volverte divino, Dios puede nacer de ti; si eres auténticamente tú mismo, has dado el paso básico. Estás yendo hacia la divinidad, hacia la libertad total. Como esclavo no puedes ir a eso. Como esclavo, como persona falsa, no hay ningún camino que lleve hacia lo divino, a la posibilidad suprema, al florecimiento supremo de tu ser. Primero debes estar centrado en ti mismo. El recuerdo de uno mismo ayuda, y sólo el recuerdo de uno mismo ayuda; ninguna otra cosa puede transformarte. Con el centro falso no hay crecimiento, sólo acumulación..., y recuerda la diferencia entre acumulación y crecimiento. Con el centro falso puedes acumular: puedes acumular riqueza, puedes acumular conocimientos, puedes acumular cualquier cosa, sin ningún crecimiento. El crecimiento sólo le sucede al centro real. El crecimiento no es una acumulación; el crecimiento no te agobia. La acumulación es una carga.

Puedes saber muchas cosas sin saber nada. Puedes saber

mucho sobre el amor sin conocer el amor. Entonces es una acumulación. Si conoces el amor, entonces es crecimiento. Puedes saber mucho sobre el amor con el centro falso; sólo puedes conocer el amor con el centro real. El centro real puede madurar. El falso sólo puede hacerse más y más grande sin ningún crecimiento, sin ninguna madurez. El falso es sólo un desarrollo canceroso, una acumulación, agobiándote como una enfermedad.

Pero puedes hacer una cosa: puedes cambiar totalmente tu enfoque. De lo falso, puedes llevar tus ojos a lo real. Esto es lo que significa el recuerdo de uno mismo: independientemente de lo que estés haciendo, recuérdate a ti mismo; recuerda que existes. No lo olvides. El recuerdo mismo dará una realidad auténtica a lo que estés haciendo. Si estás amando, primero recuerda que existes; de lo contrario estarás amando desde el centro falso. Y desde el centro falso sólo puedes fingir; no puedes amar. Si estás rezando, primero recuerda que existes; de lo contrario la oración será tan sólo un acto sin sentido, un engaño. Y no estás engañando a nadie más; te estás engañando a ti mismo.

Primero recuerda que existes, y este recuerdo de que «yo existo» debe volverse tan básico que te siga como una sombra. Entonces, incluso mientras duermas estará presente, y recordarás. Si puedes recordar todo el día, poco a poco entra incluso en tus sueños, incluso en tu dormir, y sabrás que «yo existo».

El día que puedes saber que existes, incluso mientras duermes, estás asentado en tu centro. Lo falso ya no existe; no es una carga para ti. Ahora puedes usarlo, es un instrumento. No eres su esclavo; te has vuelto el amo.

Krishna dice en el Gita que mientras que todo el mundo está dormido, el yogui no lo está: él está despierto. Eso no significa que el yogui viva sin dormir, porque dormir es una necesidad biológica, corporal. Lo que se quiere decir es que, incluso cuando está dormido, el yogui recuerda que existe: que «yo existo». El dormir está sólo en la periferia. En el centro está el recuerdo.

El yogui recuerda incluso mientras está dormido, y tú no estás recordándote a ti mismo ni siquiera mientras estás despierto. Estás andando por la calle, pero no estás recordando que existes. Intenta, y notarás un cambio de cualidad. Intenta recordar que existes. De pronto llega a ti una nueva ligereza, la pesadez desaparece; te vuelves ingrávido. Saltas del centro falso de nuevo al real, pero es difícil y arduo porque estamos muy asentados en

el falso. Llevará tiempo, pero no es posible ninguna transformación sin que el recuerdo de ti mismo llegue a no suponerte ningún esfuerzo. Simplemente empieza a recordarte a ti mismo; de lo contrario no es posible ninguna transformación.

Segunda pregunta:

Anoche dijiste que deberíamos ver la vida en sus dimensiones positivas y no poner el énfasis en lo negativo. ¿No es esto una elección? ¿Y no está esto en contra de aceptar la realidad total, lo que es?

Es una elección, pero quien es negativo no puede dar un salto más allá de la elección. Si puede darlo, eso es bueno, pero es imposible. Desde lo negativo, es imposible dar un salto hacia la no elección, porque «mente negativa» significa que sólo puedes ver lo feo, sólo puedes ver la muerte, sólo puedes ver la desdicha. No puedes ver ningún elemento positivo en la vida. Y, recuerda, es difícil perder la desdicha.

Puede que parezca muy extraño cuando digo esto, pero es difícil dar un salto desde la desdicha; es más fácil dar un salto desde la felicidad. Es más fácil dar un salto cuando eres feliz, porque con la felicidad llega la valentía, con la felicidad se abre la posibilidad de una dicha más elevada, con la felicidad el mundo entero parece un hogar. Con la desdicha, el mundo es como un infierno, y no hay esperanza; todo es irremediable. Entonces no puedes dar ningún salto. En la desdicha uno se vuelve un cobarde, y uno se aferra a la desdicha porque al menos la desdicha se conoce.

No puedes lanzarte a la aventura cuando eres desdichado. La aventura requiere que tengas una sutil felicidad. Entonces puedes dejar lo conocido. Eres tan feliz que no te asusta lo desconocido. Y la felicidad se ha vuelto un fenómeno tan profundo que sabes que, estés donde estés, serás feliz. Con la mente positiva sabes que no hay infierno, y que dondequiera que estés estará el cielo. Puedes entrar en lo desconocido porque ahora sabes que el cielo va contigo.

Has oído que vas al cielo ó al infierno. Esto es una tontería. Nadie va al cielo, nadie va al infierno. Llevas tu propio infierno y cielo contigo, y dondequiera que vas, vas con tu infierno o tu cielo. El cielo y el infierno no son puertas. Son cargas; los llevas contigo.

Sólo con un corazón bailarín -feliz, dichoso, positivo- puedes dar un salto a lo que no está acotado. Por eso digo que desde lo negativo no puedes ir más allá de la elección. Te aferras a tu desdicha. Es lo conocido. Estás familiarizado con ella, estás relacionado con ella, y es mejor lo malo conocido que lo bueno por conocer. Al menos te has acostumbrado a ello, y sabes cómo va. Has creado ciertos mecanismos de defensa, una coraza a tu alrededor para estar a salvo de esta desdicha. Una desdicha desconocida creará nuevos mecanismos de defensa. Siempre es mejor estar con la desdicha conocida que con una desdicha desconocida.

Con la felicidad sucede todo lo contrario. Con la felicidad uno quiere entrar en la felicidad desconocida, porque lo conocido llega a aburrir. Nunca te aburres de la desdicha conocida; la disfrutas. observa a la gente hablando de su desdicha: la disfrutan, exageran su desdicha; tienen una sutil felicidad.

Con la felicidad te aburres. Puedes ir a lo desconocido. Lo desconocido es atrayente, y la ausencia de elección es la puerta a lo desconocido. Así es como hay que avanzar: de lo negativo a lo positivo, y de lo positivo a la ausencia de elección. Primero vuelve tu mente positiva. Del infierno vete al cielo, y del cielo puedes ir a *moksha:* a lo supremo, que no es ninguna de las dos cosas. De la desdicha vete a la dicha, y sólo entonces puedes ir al más allá, que está más allá de ambas. Por eso decía el sutra que primero transformes tu mente de lo negativo a lo positivo, y este cambio es tan sólo un cambio de enfoque.

La vida es ambas cosas o ninguna de las dos. *Es* ambas cosas o ninguna de las dos; depende de ti, de cómo la veas. Puedes mirarla con una mente negativa, y entonces parece el infierno. No es el infierno; esto es sólo tu interpretación.

Cambia tu punto de vista: mira positivamente. Y esto es lo que se quiere decir al hablar de la actitud del ateo. Yo no llamo a un hombre ateo o teísta porque crea o no en Dios. Llamo a un hombre teísta si tiene una actitud positiva, y ateo si tiene una actitud negativa. No es una cuestión de decir no a Dios; es una cuestión de decir no a la vida. El teísta es el que dice sí y mira siempre desde una mente afirmativa. Entonces todo cambia totalmente.

Si una mente negativa llega a una rosa, a un jardín, puede que haya allí muchas rosas, pero sólo contará las espinas. Para la

mente negativa lo primero son las espinas; eso es significativo. Las flores son sólo ilusorias; sólo las espinas son reales. Contará y, por supuesto, por cada flor existirán mil espinas. Y una vez que ha contado mil espinas, no puede creer en una flor. Dirá que una flor es simplemente ilusoria. ¿Cómo va a existir una flor tan bella con espinas tan feas, tan violentas? Es imposible, es increíble. E incluso si existe, ahora no significa nada. Se han contado mil espinas, y la flor desaparece.

Una mente positiva empieza con la rosa, con la flor. Y una vez que estás en comunión con la rosa, una vez que conoces la belleza, la vida, el florecimiento inefable, las espinas desaparecen. Y a alguien que haya conocido la rosa en su belleza, en su posibilidad más elevada, a alguien que la haya observado profundamente, ya ni siquiera las espinas le parecerán espinas. Los ojos llenos de rosa son diferentes ahora. Ahora las espinas le parecerán una protección para esta flor. No serán enemigas; le parecerán una parte del fenómeno de las flores.

Ahora esta mente sabrá que esta flor surge y que estas espinas son necesarias; protegen. Gracias a estas espinas pudo surgir esta flor. Esta mente positiva se sentirá agradecida incluso a las espinas. Y si este enfoque se hace más profundo, llega un momento en que las espinas se vuelven flores. Con el primer enfoque la flor desparece..., o incluso la flor se vuelve una espina. Sólo con una mente positiva puedes alcanzar el estado de una mente sin tensión. Con una mente negativa permanecerás tenso, con muchas desdichas a tu alrededor. Una mente tan negativa, tan inventiva, no deja de ver desdichas y desdichas e infiernos e infiernos.

En tiempos de Buda, había un profesor realmente famoso. Se llamaba Sanjay Belattiputa. Era un pensador absolutamente negativo. Buda hablaba de siete infiernos, así es que alguien fue a Sanjay Belattiputa y le dijo que Buda había dicho que hay siete infiernos. Sanjay Belattiputa dijo: «Id y decidle a vuestro Buda que no sabe nada. Hay setecientos infiernos. ¡No sabe nada! ¿Sólo siete? Hay setecientos infiernos, y yo los he contado todos».

Si tienes una mente negativa, ni siquiera setecientos infiernos son demasiados. Encontrarás más; es interminable. La mente positiva puede estar sin tensión. En realidad, si eres positivo ¿cómo vas a estar tenso?, y si eres negativo ¿cómo vas a estar sin tensión? Con una mente negativa no puede haber ninguna

conexión con la meditación. La mente negativa es antimeditativa; no puede meditar. Un simple mosquito es suficiente para destruir toda la meditación. Con una mente negativa, está cerrada la puerta a la tranquilidad, a la calma, al silencio. La mente negativa perpetúa la desdicha. ¿Cómo va a dar un salto hacia la no-elección?

Krishnamurti sigue hablando de no elegir, y la audiencia es negativa. Escuchan, pero nunca comprenden. Y cuando no están comprendiendo, Krishnamurti se altera porque no le están entendiendo. Sólo una mente positiva puede comprender lo que está diciendo, pero una mente positiva no necesita ir a ninguna parte: ni a ningún Krishnamurti ni a ningún Osho, a ninguna parte. Sólo una mente negativa va en busca de un profesor, de un maestro.

Hablar a la mente negativa del estado de no-elección, de ir más allá de la dualidad, de vivir tanto lo negativo como lo positivo, no tiene sentido. No es que eso no sea verdad: es verdad, pero no tiene sentido. Hay que tener en cuenta al que está escuchando. Él es más importante que el que está hablando. Por lo que veo, eres negativo. Primero necesitas una transformación hacia la positividad. De decir no, debes pasar a decir sí. Debes mirar la vida con una actitud afirmativa, y con una actitud afirmativa esta misma Tierra se transforma totalmente. Sólo entonces, cuando has alcanzado una actitud positiva, puedes dar un salto hacia la no-elección: y eso será fácil, ¡muy fácil!

A la desdicha no se puede renunciar. Es difícil; te aferras a ella. Sólo se puede renunciar a la felicidad, porque entonces sabes que cuando renuncias a lo negativo ganas lo positivo y una felicidad positiva. Renuncias a lo negativo y ganas la felicidad: sólo renunciando a lo negativo alcanzas la felicidad. Si renuncias ahora a esta felicidad, también a esta mente positiva, abres las puertas de lo infinito. Pero primero debes percibir lo positivo. Sólo entonces, *sólo* entonces, puedes dar un salto.

Tercera pregunta:

En la última técnica de ayer, explicaste que en este mundo de maya, la consciencia interna del buscador es su único centro real. Con este punto de referencia, explica, por favor, la importancia y el papel del gurú en este mundo de maya.

Este mundo de *maya* no es un mundo de *maya* para ti; es muy real, y el papel del gurú es mostrarte que no es real. Es real para ti, así es que ¿cómo vas a pensar que es irreal? Sólo puedes pensar sobre la irrealidad si tienes un vislumbre de lo real; sólo entonces puedes comparar. Este mundo no es *maya,* ilusorio, para ti. Has oído, has leído que este mundo es *maya,* y puede que lo hayas memorizado como un loro, de modo que tú también puedes llamar ilusorio a este mundo.

Todos los días viene a mí alguien que llama ilusorio a este mundo y luego dice: «Mi mente está muy irritada. Estoy muy tenso, así que dime cómo lograr la paz». ¡Y este mundo es ilusorio! Si este mundo es ilusorio, ¿cómo va a estar tensa tu mente? Si has llegado a saber que este mundo es ilusorio, el mundo habrá desaparecido, y con él toda su desdicha. Pero la mente aún está ahí. No sabes que este mundo es ilusorio.

Por la mañana, cuando ha desaparecido el dormir, y con él el sueño, ¿estás preocupado por el sueño? ¿Te preocupa que en el sueño te sintieras enfermo o incluso que estuvieras muerto? Mientras el sueño estaba presente, estabas preocupado, estabas enfermo, pedías un médico, alguna medicina. Pero por la mañana, en el momento en que no estabas dormido y el sueño había desaparecido, no estabas preocupado. Ahora sabes que era un sueño, y que no estás enfermo.

Si alguien viene a mí y dice: «Sé que era un sueño que estaba enfermo, pero ahora dime una cosa: ¿dónde puedo conseguir la medicina para curarme de esa enfermedad?». ¿Qué mostrará eso? Mostrará que todavía está dormido; mostrará que aún está soñando. El sueño aún está presente.

En India, esta manida perorata de que «el mundo entero es ilusorio» ha penetrado hondamente en la mente, pero en el centro falso. No es un crecimiento. Hemos oído...; los Upanishas, los Vedas y los *rishis* han estado diciendo durante siglos que el mundo es ilusorio. Han propagado la idea tan contundentemente que los que están dormidos y soñando piensan que están despiertos. El mundo entero está dormido, pero su desdicha muestra que el mundo es real, su angustia muestra que el mundo es real.

El papel del gurú es darte un vislumbre de lo real: no una enseñanza, sino un despertar. El gurú no es un profesor, el gurú

es el que te despierta. No tiene que darte doctrinas. Si te da doctrinas, es un filósofo. Si habla de que el mundo es ilusorio y argumenta y demuestra que el mundo es ilusorio, si discute, debate, si te da una doctrina intelectualmente, no es un gurú, no es un maestro. Puede que sea un profesor, un profesor de una doctrina particular, pero no es un maestro, no es un gurú.

Un gurú no da doctrinas. Da métodos..., métodos que te pueden ayudar a dejar de dormir. Es por eso que un gurú siempre perturba tus sueños, y es difícil vivir con un gurú. Es muy fácil vivir con un profesor, porque nunca te perturba. Más bien, sigue incrementando tu acumulación de conocimientos. Te ayuda a ser más egotista; te hace más erudito. Tu ego se siente más satisfecho. Ahora sabes más, puedes discutir más. Te puedes enseñar a ti mismo, pero un gurú siempre es un perturbador. Perturbará tu sueño y tu dormir, y puede que hayas estado soñando un sueño muy bonito. Puede que te estés dando un viaje, un viaje muy bonito. El gurú lo perturbará, y tú te enfadarás.

Un gurú siempre está en peligro por parte de sus discípulos. Pueden matarlo en cualquier momento, porque perturba; en eso consiste su trabajo. No te puede ayudar a ser tu mismo tal como eres, porque eres falso. Tiene que destruir tu identidad falsa. Es doloroso. Por eso, a menos que haya un amor muy profundo, el trabajo es imposible. Es necesaria una intimidad muy profunda; de lo contrario habrá odio. De manera que un gurú no puede permitirte que estés cerca de él a menos que te hayas entregado; de lo contrario te convertirás en un enemigo. Un gurú sólo puede trabajar con tu entrega total, porque es una cirugía espiritual.

Forzosamente, habrá mucho sufrimiento para el discípulo, y si no está en una intimidad profunda con el gurú, es imposible. No está preparado para sufrir tanto. Ha venido en busca de la dicha y el gurú le da sufrimiento. Ha venido a sentir euforia, y el gurú crea un infierno para él. Al principio habrá infierno, porque tu imagen será destrozada, tus expectativas serán destrozadas. Todo lo que has sabido, tendrás que tirarlo. Todo lo que eres, él lo deshará. En realidad, estás pasando por una muerte.

En India, en la antigüedad, decíamos *Acharya mrityuh.* Significa que el maestro, el gurú, es una muerte. ¡Lo es! Y a no ser que confíes en él tan totalmente, esta operación quirúrgica es imposible, porque al principio habrá sufrimiento. Tu angustia saldrá a la luz; todos tus infiernos reprimidos serán revelados. Y

sólo si crees, si tienes fe y confianza profundas en él, puedes permanecer con él; de otra forma te escaparás, porque este hombre te está perturbando completamente.

Así que, recuerda, el trabajo del gurú, su papel, es hacerte consciente de tu falsedad, y a causa de tu centro falso tu mundo es falso. El mundo no es realmente ilusorio, no es *maya.* Es *maya* porque tus ojos son ilusorios. Están llenos de sueños. Proyectas tus sueños por todas partes, y la realidad queda falsificada. El mismo mundo se volverá real cuando tus ojos sean reales. Cuando el centro falso se rompa y estés enraizado de nuevo en tu centro real, en tu ser, este mundo se convertirá en el *nirvana.*

Los maestros Zen han estado diciendo continuamente que este mundo es *nirvana,* este mundo mismo es *moksha,* liberación. Es sólo una cuestión de ojos. Con ojos falsos todo queda falsificado; con ojos reales todo es real. Tu entidad falsa crea un mundo falso en torno a ti. Y no pienses que todos vosotros vivís en un solo mundo. ¡No podéis! Cada uno vive en su propio mundo, y hay tantos mundos como mentes, porque cada mente crea su propio mundo, su propio ámbito. Incluso si estás viviendo en una familia, el marido vive en su propio mundo y la mujer en su propio mundo, y hay choques todos los días entre estos dos mundos. Nunca se encuentran; chocan. El encuentro es imposible.

Con la mente no puede haber ningún encuentro; sólo choque, conflicto. Cuando no hay mente, puede haber un encuentro. La esposa vive en su propio mundo, en sus propias expectativas. Para ella, el marido no es el marido real que hay en el mundo, sino sólo su propia imagen. El marido vive en su propio mundo, y la esposa real no es su esposa. Él tiene una imagen de una esposa, y cada vez que esta esposa no está a la altura de su imagen, hay lucha, conflicto, ira, odio. Él ama a su propia imagen de una esposa, y la esposa ama a su propia imagen de un marido, y ambas son ilusorias; no existen en ninguna parte. Esta esposa real existe y este marido real existe, pero no se pueden encontrar porque entre estas dos personas reales están la esposa irreal y el marido irreal. Siempre están ahí; no permitirán un encuentro de las personas reales.

Todo el mundo está viviendo en su propio mundo, en sus propios sueños, expectativas, proyecciones. Hay tantos mundos como mentes. Esos mundos son ilusorios, *maya.* Cuando tu centro falso desaparece, el mundo entero cambia. Entonces es un mundo

real. Entonces ves por primera vez las cosas como son. Entonces no hay desdicha, porque con la ilusión desaparecen las expectativas, y con la realidad no puede haber desdicha. Entonces uno llega a percibir: «¡Es así! ¡Los hechos son los hechos!». Con ficciones hay problemas, y las ficciones nunca te permiten conocer los hechos. Estas ficciones de la mente son *maya.*

El papel del gurú es destrozar las ficciones para que los hechos estén disponibles para ti y tú estés disponible para los hechos. Esta «factualidad» es verdad. Una vez que conozcas esta factualidad, incluso el gurú será diferente. Si vas a un gurú ahora, vas con tu propia imagen de él. Alguien viene a mí: viene con su propia imagen de mí. Y, entonces, si no me avengo a su imagen, está en dificultades. Pero ¿cómo voy a avenirme a su imagen? Y si trato de avenirme a la imagen de todos, estaré hecho un lío. Y cada discípulo piensa que yo debería ser de tal y cual manera; tiene su propio concepto de un gurú. Si no estoy cumpliendo con sus conceptos, se siente frustrado, pero así es como va a ser. Un discípulo viene con una mente, y éste es el problema. Tengo que cambiar su mente, destruirla. Viene con una mente y me mira también con su mente.

Me estuve hospedando con una familia. La familia era jaina, de manera que no comían por la noche. El anciano de la familia, el abuelo, apreciaba mucho mis libros. Nunca me había visto, y es fácil amar un libro: un libro es una cosa muerta. Vino a verme. Era muy anciano, e incluso salir de su habitación le resultaba difícil. Tenía noventa y dos años, y vino a verme. Le dije que yo podía ir a su habitación, pero él dijo: «¡No! Yo te respeto muchísimo; yo iré». Así es que vino, y me estuvo alabando mucho.

Decía: «Eres como un *tirthankara,* como el más elevado de la mitología jaina, Mahavira». Los maestros más insignes se conocen como *tirthankaras,* así que decía: «Eres como un *tirthankara.»* No dejaba de alabarme, y entonces llegó el atardecer y descendió la oscuridad.

Vino alguien de la casa y dijo: «Se está haciendo tarde. Ven a cenar».

Así que dije: «Espera un poco a que acabe este anciano. Que diga todo lo que quiera decir y entonces iré».

El anciano dijo: «¿Qué estás diciendo? ¿Vas a comer por la noche?».

Yo dije: «A mí no me parece mal».

Así es que él dijo: «Retiro mis palabras. No eres ningún *tirthankara.* Una persona que ni siquiera sabe que comer por la noche es el mayor pecado, ¿qué va a saber?».

Ahora este hombre no quiere tener ningún encuentro conmigo. ¡Imposible! Si yo no iba a comer por la noche, era un *tirthankara,* un gran maestro. Todavía no había comido. Sólo había dicho que no me importaba comer por la noche, y de repente ya no soy un *tirthankara.* El anciano me dijo: «He venido a aprender algo, de ti, pero ahora es imposible. Ahora me parece que debo enseñarte algo».

Cuando este mundo se vuelve una ilusión, tu gurú también forma parte de ella y desaparece. Por eso, cuando el discípulo despierta, no hay gurú. Esto parecerá muy paradójico: cuando el discípulo *realmente* despierta, no hay gurú.

Hay bellas canciones de Saraha, un místico budista. La línea final de todas las canciones es: «y Saraha desapareció». Él enseña algo; da enseñanzas. Dice: «No existe ni el mundo ni el *nirvana,* ni lo bueno ni lo malo. Ve más allá, y Saraha desaparece». Ha sido un enigma. ¿Por qué dice siempre «y Saraha desaparece»? Si realmente alcanzas la canción, todo lo que ha dicho -«No existe ni lo bueno ni lo malo, ni el mundo ni el *nirvana»- si* el discípulo despierta realmente a esto, Saraha desaparecerá. ¿Dónde estará el gurú? El gurú formaba parte del mundo del discípulo. Ahora no habrá ninguna entidad como el gurú y el discípulo; se habrán hecho uno. Cuando el discípulo despierta, se convierte en el gurú, y Saraha desaparece. Entonces el gurú ya no existe. Incluso el gurú forma parte de tu sueño, de tu mundo ilusorio. Pero debido a esto surgen muchos problemas.

Krishnamurti va diciendo que no hay ningún maestro..., y tiene razón. Ésta es la verdad suprema. Cuando has despertado, tú eres el maestro y no hay ningún otro maestro. Pero ésta es la verdad suprema, y antes de que esto suceda, el maestro existe porque el discípulo existe. El discípulo crea al maestro; es la necesidad del discípulo.

Así que recuerda esto: si encuentras un mal maestro, mereces un mal maestro; por eso encuentras un mal maestro. Un mal discípulo no puede encontrar un buen maestro. Tú creas tu maestro. Un pequeño maestro o un gran maestro depende de ti; encontrarás a la persona que merezcas. Si encuentras a una persona errónea, eso se debe a ti. Tú eres responsable, no la

persona errónea. El gurú también forma parte de tu mente, forma parte del mundo de sueños. Pero a menos que despiertes, necesitarás a alguien que te perturbe, alguien que te ayude. Este alguien es un gurú si te da métodos. Es simplemente un profesor si sólo te da doctrinas, principios, enseñanzas, pero puede que lo necesites ahora mismo.

Considéralo de esta manera: incluso en un sueño hay algo que te puede ayudar a salir de él. Incluso en un sueño algo puede ayudarte a salir de él. Puedes intentarlo justo mientras te estés durmiendo. Sigue repitiendo en la mente: «Cuando haya un sueño, mis ojos se abrirán». Durante tres semanas, sigue repitiéndolo continuamente cuando estés durmiéndote: «Cuando haya un sueño, mis ojos se abrirán; de pronto me despertaré». Y te despertarás. Incluso de un sueño te puedes despertar con un cierto método. Justo cuando te estés durmiendo, dite a ti mismo... Si te llamas Ram, di: «Ram, despiértame a las cinco de la mañana». Repítelo dos veces, y luego duérmete en silencio. Tarde o temprano le cogerás el truco. A las cinco en punto alguien te despertará. Incluso en sueños, incluso dormido, se pueden usar métodos que te despertarán. Lo mismo sucede con el dormir espiritual en que te encuentras.

Un maestro puede darte métodos que serán beneficiosos para esto. Entonces, siempre que estés cayendo en un sueño, los métodos no te dejarán caer, o siempre que hayas caído en un sueño, de pronto te despertarás. Cuando este despertar se vuelve natural para ti, no hay necesidad del gurú. Cuando has despertado, el gurú desaparece, pero aún sentirás gratitud por el gurú, porque te ha ayudado.

Sariputta era uno de los discípulos más ilustres de Buda. Se iluminó por derecho propio; se convirtió él mismo en un buda. Entonces Buda le dijo a Sariputta: «Ahora puedes irte; mi presencia ya no te es necesaria. Tú mismo te has convertido en un maestro por derecho propio, así que vete y ayuda a otros a salir de su sueño».

Sariputta, cuando iba a dejar a Buda, le tocó los pies. Alguien le preguntó a Sariputta: «Tú mismo te has iluminado, así que ¿porqué tocas los pies de Buda?».

Sariputta dijo: «Ya no hay necesidad de tocar sus pies, pero esta situación sólo pudo suceder debido a él. Ya no hay necesidad, pero esto sólo pudo suceder gracias a él».

Sariputta se fue, pero dondequiera que estaba, por la mañana se postraba en la dirección en la que estaba Buda; al atardecer se postraba, y todo el mundo le preguntaba: «¿Qué estás haciendo? ¿Ante quién te estás postrando?», porque Buda estaba muy lejos, a millas de distancia.

De modo que incluso cuando el profesor desaparece, cuando el gurú desaparece, el discípulo siente una profunda gratitud, la mayor gratitud que es posible.

Mientras estás dormido es necesario que alguien te perturbe. Y si se lo permites a alguien, eso es lo que significa la entrega. Si dices: «De acuerdo, te permito que me perturbes», eso es lo que significa la entrega: confianza. Confianza significa que ahora, incluso si este hombre te lleva a la desdicha, estarás dispuesto a ir. Ya no le pondrás en duda. Te lleve a donde te lleve, confiarás en él. No va a hacerte daño.

Si no confías, entonces no es posible ningún avance, porque te parece que va a dañarte. Te parece, en tus propios términos, que te va a hacer daño de muchas maneras, y si piensas: «Tengo que protegerme a mí mismo», ya no es posible ningún trabajo. Si desconfías de tu cirujano, no le permitirás que te haga perder la consciencia. No sabes qué va a hacer, y dirás: «Realiza la operación, pero déjame estar consciente para que pueda ir viendo lo que estás haciendo. No puedo fiarme de ti».

Confías en tu cirujano. Te pone inconsciente porque las cosas son de tal manera que en tu estado consciente la cirugía resultaría imposible de realizar; tu consciencia interferiría. Por eso la confianza es ciega. Eso significa que incluso estás dispuesto a quedarte inconsciente, a quedarte ciego. Estás dispuesto a seguirle dondequiera que te lleve. Sólo entonces es posible una cirugía más profunda, interna. Y no es sólo una cirugía física, fisiológica; sino también psicológica. Se sentirá mucho dolor, mucha angustia, porque es necesaria la catarsis y tienes que ser lanzado de vuelta a tu centro, que has olvidado completamente; hay que llevarte de vuelta a tus raíces, que has dejado atrás a kilómetros de distancia.

Esto va a ser arduo y difícil; incluso lleva años. Pero si el discípulo está dispuesto a entregarse, puede suceder incluso en segundos. Depende de la intensidad de la entrega. Se pierde un tiempo innecesario porque el gurú tiene que ir despacio..., despacio, para que estés preparado para confiar más, y tiene que

hacer muchas cosas innecesariamente sólo para crear confianza. Sólo para realizar la cirugía tiene que crear innecesariamente muchas cosas que pueden ser descartadas. No hay necesidad de perder tiempo y energía en ellas, pero son necesarias sólo para crear confianza.

He mencionado a Saraha; Saraha es uno de los ochenta y cuatro *siddhas* - uno de los ochenta y cuatro místicos budistas- que lo lograron. Saraha dice a esos discípulos que se han convertido en maestros: «Comportaos de tal forma que otros puedan confiar en vosotros. Ahora sé que no necesitáis ninguna moralidad; ahora sé que no necesitáis normas. Habéis ido más allá, y podéis hacer lo que queráis y podéis ser lo que queráis. Ya no existe ningún sistema, ninguna moralidad para vosotros. Pero comportaos de tal manera que los discípulos puedan confiar en vosotros». De modo que los grandes maestros se han comportado de forma que la sociedad les apruebe. No es porque necesiten comportarse de esa manera; es sólo algo necesario para crear confianza. Así es que si Mahavira se comporta según la pauta que los jainas han establecido, no es porque haya ninguna necesidad interna. Se comporta de esa manera para que los jainas le puedan seguir y hacerse discípulos, para que puedan confiar.

Esa es la razón por la que surgen muchos problemas siempre que un maestro empieza a comportarse de una manera nueva. Jesús se comportó de una manera nueva que no se conocía en la comunidad judía. No había nada de malo en ello, pero se convirtió en un problema. Los judíos no pudieron confiar en él. Sus maestros de antaño se habían comportado de otra forma y este hombre se estaba comportando de una manera diferente. No estaba siguiendo las reglas del juego, así es que no pudieron confiar en él. De modo que tuvieron que crucificarle.

¿Y por qué se comportó así Jesús? Tenía India detrás. Estuvo aquí muchos años antes de aparecer en Jerusalén. Le habían enseñado aquí, en un monasterio budista, y trató de seguir reglas budistas donde no había una sociedad budista. Se estaba comportando en una comunidad judía como si estuviera viviendo en una comunidad budista, y eso creó todo el problema. Le mataron, le malinterpretaron, le asesinaron, y la única razón era ésta: que los judíos no podían confiar en él.

Un maestro, un gurú, tiene que crear muchas cosas innecesariamente en torno a él, tiene que hacer muchas cosas,

sólo para crear confianza. Pero incluso entonces surgen problemas, porque todo el mundo viene con sus propias expectativas: «El gurú debe ser de tal o cual manera».

Entrega significa que abandonas tus expectativas, dejas que el gurú sea tal como es y le permites hacer lo que quiera hacer. Incluso si el resultado es el dolor, estás listo para ello. Incluso si te lleva hacia la muerte, estás listo para ello, porque a fin de cuentas te llevará a una muerte profunda. Sólo después de ella es posible el renacimiento. La resurrección sólo es posible cuando tu vieja identidad ha sido crucificada.

Capítulo 37

Técnicas para Observar el Flujo de la Película de la Vida

Los Sutras

57 *En estados de deseo extremo, permanece sin alterarte.*

58 *Esto que llamamos universo aparece como un malabarismo, un espectáculo de imágenes.*
Para ser feliz, considéralo así.

59 *Oh, amada, no pongas la atención ni en el placer ni en el dolor, sino entre ellos.*

60 *Objetos y deseos existen en mí como en los demás.*
De modo que, aceptando, deja que se transformen.

La mente original es como un espejo: es pura, y permanece pura, pero se puede acumular polvo sobre ella. La pureza no se pierde, el ¡polvo no puede destruir la pureza, pero la pureza puede quedar cubierta. Éste es el estado de la mente corriente: cubierta con polvo. Oculta tras el polvo, la mente original permanece pura. No pude volverse impura; eso es imposible. Y si fuera posible que se volviese impura, no habría forma de volver a recuperar la pureza. En sí misma permanece pura, sólo que cubierta de polvo.

Nuestra mente es la mente original más polvo, la mente búdica

más polvo, la mente divina más polvo. Una vez que sabes cómo limpiarla, rescatarla del polvo, sabes todo lo que merece la pena saberse y has alcanzado todo lo que merece la pena alcanzarse. Todas estas técnicas se ocupan de cómo liberar tu mente del polvo cotidiano que se acumulará sobre ella. El polvo es natural. Igual que le sucede a un viajero que pasa por muchísimos caminos, se acumula el polvo..., y has sido un viajero durante muchísimas vidas. Has viajado grandes distancias, y se ha acumulado mucho polvo.

Hay que comprender muchas cosas antes de que nos internemos en las técnicas. Una, Oriente es básicamente diferente de Occidente en su actitud hacia la transformación interna. El cristianismo piensa que le ha sucedido algo al ser mismo del hombre: el pecado. Oriente piensa que no le ha sucedido nada al ser mismo; no le puede suceder nada. El ser permanece en su absoluta pureza; no ha habido ningún pecado. De modo que el hombre no es condenado en Oriente, no es un ser degradado. Por el contrario, sigue siendo lo divino que es, que siempre ha sido, y es natural que se acumule polvo. El polvo está abocado a acumularse.

De manera que no hay pecado, sólo una falsa identificación.

Nos identificamos con la mente, con el polvo. Nuestra experiencia, nuestros conocimientos, nuestros recuerdos..., todo ello es polvo. Todo lo que has conocido, todo lo que has experimentado, todo lo que ha sido tu pasado..., todo ello es polvo. Recuperar la mente original significa recuperar la pureza: sin experiencias, sin conocimientos, sin recuerdos, sin el pasado.

Todo el pasado es polvo, pero estamos identificados con el pasado y no con la consciencia que siempre está presente. Considéralo de esta manera: todo lo que sabes está siempre en el pasado, y tú estás aquí y ahora en el presente. Todos tus conocimientos son polvo. «Saber» es tu pureza, los conocimientos son polvo. La capacidad de saber, la energía de saber, saber, es tu naturaleza original. Mediante ese saber acumulas conocimientos. Esos conocimientos son como polvo. Aquí y ahora, este mismo momento, eres absolutamente puro, pero no te identificas con esta pureza, estás identificado con el pasado, el pasado acumulado.

De modo que todas las técnicas meditativas son básicamente

métodos para sacarte del pasado y permitirte zambullirte en el aquí y ahora.

Buda buscaba cómo recuperar esta pureza de consciencia, cómo ser libre del pasado, porque a menos que seas libre del pasado, permanecerás atado, serás un esclavo. El pasado pesa mucho sobre ti, y debido al pasado nunca se conoce el presente. El pasado se conoce; el presente es un momento atómico muy diminuto. Te lo sigues perdiendo debido al pasado, y debido al pasado sigues proyectando al futuro. El pasado es proyectado al futuro, y ambos son falsos. El pasado ya no existe, y el futuro aún no existe. Ninguno de los dos existe, y lo que sí existe está oculto entre estas dos cosas que no existen.

Buda estaba buscando; iba de un maestro a otro. Buscaba, y fue a muchos maestros, todos los maestros conocidos. Les consultó, les dejó que trabajasen en él, cooperó. Se disciplinó de muchas maneras, pero no estaba colmado, y la dificultad era ésta: los maestros estaban interesados en el *fu*turo, en algún estado de liberación más allá de la muerte, después de que la vida haya terminado. Estaban interesados en algún Dios, algún *nirvana,* algún *moksha* -algún estado de liberación- en algún momento futuro, y Buda estaba interesado en el aquí y ahora, de modo que no hubo realmente ningún encuentro. Le dijo a cada maestro: «Estoy interesado en el aquí y ahora, en cómo ser total, completo y puro aquí y ahora». Y ellos decían: «Utiliza este método, haz esto, y si lo haces correctamente, algún día futuro, en alguna vida futura, en algún estado futuro, lo lograrás».

Tarde o temprano dejó a cada uno de los maestros, y entonces lo intentó él sólo. ¿Qué hizo? Hizo algo muy simple. Una vez que lo sabes, es muy simple y obvio, pero cuando no lo sabes, es tan arduo y difícil que parece imposible. Sólo hizo una cosa: permaneció con el momento presente. Olvidó su pasado y olvidó su futuro. Dijo: «Estaré aquí y ahora. Simplemente existiré». Si puedes existir, aunque sea por un solo momento, habrás conocido el sabor, el sabor de tu consciencia pura. Y una vez que se ha saboreado, nunca puede olvidarse. Entonces el sabor, el gusto, permanece contigo, y ese sabor se vuelve una transformación.

Son muchas las maneras de destaparte de tu pasado, de quitar el polvo y mirar en el espejo de tu propia mente. Todas estas técnicas son maneras diferentes, pero con cada técnica es necesaria una profunda comprensión: recuerda eso. Estas técnicas

no son mecánicas, porque son para desempolvar la consciencia. No son cosas mecánicas. Puedes usar estas técnicas mecánicamente, y si las usas como técnicas mecánicas, puede que logres una cierta calma en la mente, pero eso no será la pureza original. Puede que logres un cierto silencio, pero ese silencio será cultivado. También eso pertenece a la parte de la mente que es polvo, no a la capa original. No las uses mecánicamente. Es necesaria una profunda comprensión, y con comprensión pueden ser útiles para revelar tu ser.

57 Que los deseos no te alteren.

Primera técnica para observar*: En estados de deseo extremo, permanece sin alterarte.*

En *estados* de *deseo extremo, permanece sin alterarte:* Cuando el deseo se apodera de ti, te alteras. Por supuesto, eso es natural. El deseo se apodera de ti, y tu mente empieza a fluctuar y hay muchas olas en la superficie. El deseo te lleva a algún punto del futuro; el pasado te empuja a algún punto del futuro. Te alteras, no estás a gusto. El deseo es, por lo tanto, una alteración.

Este sutra dice: *En estados de deseo extremo, permanece sin alterarte.* Pero ¿cómo permanecer sin alterarte? Deseo significa alteración, así que ¿cómo permanecer sin alterarse..., y en momentos extremos de deseo? Tendrás que hacer ciertos experimentos; sólo entonces comprenderás lo que significa. Estás enfadado, la ira se apodera de ti, estás loco, poseído, ya no estás en tus cabales. De pronto recuerda estar sin alterarte: como si estuvieras desnudándote. Por dentro, desnúdate, desnúdate de la ira. Habrá ira, pero ahora tienes un punto dentro de ti que no está alterado.

Sabrás que la ira está en la periferia. Está ahí, como una fiebre. La periferia está fluctuando; la periferia está alterada. Pero tú puedes mirarla. Si puedes mirarla, permanecerás sin alterarte. Obsérvala como testigo, y permanecerás sin alterarte. Este punto que no se altera es tu mente original. La mente original no puede ser alterada; nunca está alterada..., pero nunca la has mirado. Cuando la ira está presente, te identificas con la ira. Te olvidas de que la ira es una cosa diferente a ti. Te haces uno con ella, y empiezas a actuar a través de ella, empiezas a hacer algo a través

de ella.

Se pueden hacer dos cosas. Con la ira serás violento con alguien, con el objeto de tu ira. Entonces te has ido al otro. La ira está entremedias de ti y el otro. Yo estoy aquí, luego está la ira, y ahí estás tú, el objeto de mi ira. Desde la ira puedo viajar en dos dimensiones: o bien viajo a ti; entonces tú te vuelves mi centro de consciencia, el objeto de mi ira. Entonces mi mente se enfoca en ti, el que me ha insultado. Ésta es una de las maneras en que puedes viajar con la ira. Hay otra manera: puedes viajar a ti mismo. No te vas a la persona que te parece que ha causado la ira, sino a la persona que siente la ira; vas al sujeto y no al objeto.

Normalmente, vamos siempre al objeto. Si vas al objeto, la parte de polvo de tu mente es alterada, y sentirás: «"Yo" estoy alterado». Si vas hacia dentro, al centro de tu propio ser, serás capaz de observar la parte de polvo; podrás ver que la parte de polvo de la mente está alterada, pero *«yo* no estoy alterado». Y puedes experimentar esto con cualquier deseo, cualquier perturbación.

Te viene a la mente un deseo sexual; se apodera de todo tu cuerpo. Puedes ir al objeto sexual, al objeto de tu deseo. Puede que el objeto esté presente, puede que no lo esté. También puedes ir al objeto en tu imaginación. Pero entonces estarás cada vez más alterado. Cuanto más te alejes de tu centro, más alterado estarás. En realidad, la distancia y la alteración siempre están en proporción. Cuanto más distante estás de tu centro, más alterado estás; cuanto más cerca estás del centro, menos alterado estás. Si estás justo en el centro, no hay alteración.

En un ciclón, hay un centro que permanece sin alteración: en el ciclón de la ira, el ciclón del sexo, el ciclón de cualquier deseo. Justo en el centro no hay ciclón, y un ciclón no puede existir sin un centro silencioso. La ira tampoco puede existir sin algo dentro de ti que está más allá de la ira.

Recuerda esto: nada puede existir sin su opuesto. Necesita lo opuesto.

Sin ello, no hay posibilidad de que exista. Si no hubiese dentro de ti un centro que permanece inmóvil, no sería posible ningún movimiento. Si no hubiese dentro de ti un centro que permanece sin alterarse, no te podría suceder ninguna perturbación. Analiza esto y obsérvalo. Si no hubiese en ti ningún centro de absoluta

calma, ¿cómo podrías sentir que estás alterado? Necesitas una comparación. Necesitas dos puntos para comparar.

Supón que una persona está enferma: siente la enfermedad porque en alguna parte dentro de ella existe un punto, un centro de absoluta salud. Por eso puede comparar. Dices que te duele la cabeza. ¿Cómo es que tienes conocimiento de este dolor, de este dolor de cabeza? Si fueras el dolor de cabeza, no podrías saberlo. Debes ser otra persona, otra cosa: el que observa, el que presencia, el que puede decir: «Me está doliendo la cabeza».

Este dolor sólo puede sentirlo algo que no es el dolor. Si estás enfermo, si tienes fiebre, puedes sentirlo porque no eres la fiebre. La fiebre no puede sentir que hay fiebre; es necesario alguien que esté más allá de ella. Es necesaria una polaridad. Cuando estás enfadado, si sientes que estás enfadado, eso significa que dentro de ti existe un punto que aún está sin alterarse y que puede ser un testigo. Puede que no mires ese punto; eso es otra cosa. Puede que no te veas a ti mismo en ese punto; eso es otra cosa. Pero siempre está ahí en su prístina pureza; está ahí.

Este sutra dice: *En estados de deseo extremo, permanece sin alterarte.* ¿Que puedes hacer? Esta técnica no aboga por la represión. Esta técnica no dice que cuando haya ira la reprimas y permanez cas sin alterarte, ino! Si reprimes, crearás más perturbación. Si hay ira y hay un esfuerzo para reprimir, duplicará la perturbación. Cuando haya ira, cierra tus puertas, medita sobre la ira, deja que esté la ira. Tú permaneces sin alterarte, pero no la reprimes.

Es fácil reprimir; es fácil expresar. Hacemos ambas cosas. Expresamos si la situación lo permite, y si resulta conveniente y no peligroso para ti. Si puedes hacerle daño al otro sin que el otro te lo haga a ti, expresarás la ira. Si es peligroso, si el otro te puede hacer más daño, si tu jefe o el que sea con quien estás enfadado es más fuerte, la reprimirás.

La expresión y la represión son fáciles; observar es difícil. La observación no es ninguna de las dos cosas: no es reprimir, no es expresar. No es expresar porque no la estás dirigiendo al objeto de la ira. Tampoco está siendo reprimida. Estás permitiendo que se exprese: que se exprese en un vacío. Estás meditando sobre ella.

Ponte ante un espejo y expresa tu ira: y preséncíala. Estás solo, así que puedes meditar sobre ella. Haz lo que tengas que hacer,

pero en un espacio vacío. Si quieres pegar a alguien, pega al cielo vacío. Si quieres estar enfadado, enfádate; si quieres gritar, grita. Pero hazlo solo, y recuérdate a ti mismo como un punto que está viendo todo esto, este drama, esta representación. Entonces se vuelve un psicodrama, y puedes reírte de ello y será una catarsis profunda para ti. Después te sentirás liberado de ello... Y no sólo liberado de ello: ha brás ganado algo mediante ello. Habrás madurado; te habrá sucedido un crecimiento. Y ahora sabrás que, incluso mientras estabas enfadado, había un punto dentro de ti que no estaba alterado. Aho ra intenta dejar cada vez más al descubierto este centro, y es fácil dejarlo al descubierto en medio del deseo.

Esa es la razón por la que el tantra no está en contra del deseo. Dice que estés en medio del deseo, pero recuerda el centro que no está alterado. De modo que el tantra dice que incluso el sexo puede usarse. Entra en el sexo, pero permanece sin alterarte. Sé un testigo. Sigue siendo un obser vador profundo. Independientemente de lo que esté sucediendo, está sucediendo en la periferia; tú eres tan sólo un observador, un espectador.

Esta técnica puede ser muy útil, y te pueden suceder muchos beneficios mediante ella. Pero será difícil, porque cuando te alteras, te olvidas de todo. Puede que olvides que tienes que meditar. Entonces inténtalo de esta manera: no esperes al momento en que te sucede la ira. ¡No esperes al momento! Cierra tu habitación y piensa en alguna experiencia pasada de ira en la que perdiste los es tribos. Recuérdala, y vuélvela a vivir. Eso te resultará fácil. Vuélvela a vivir, vuélvela a hacer, revívela. No sólo la recuerdes, revívela. Recuerda que alguien te había insultado, y lo que se dijo, y cómo reaccionaste. Reacciona de nuevo, vuelve a vivir la situación.

Puede que no sepas que la mente es simple mente un mecanismo de grabación. Y ahora los científicos dicen, ahora es un hecho científico, que si se tocan tus centros de la memoria con electrodos empiezan a repetir lo que tienen grabado. Por ejemplo, una vez estuviste enfadado: el incidente está grabado, en el mismo orden en que sucedió, igual que si hubiese una cinta magnetofónica en tu cerebro. Si es tocado por un electrodo, empezará a repetirse. Volverás a tener la misma sensación. Se te pondrán los ojos rojos, tu cuerpo empezará a temblar y

acalorarse, toda la situación será revivida. En el momento en que se retira el electrodo, se para. Si vuelves a dar energía al electrodo, vuelve a comenzar desde el principio.

Ahora dicen que la mente es una máquina grabadora, y puedes revivir cualquier cosa. Pero no recuerdes solamente: revive. Empieza a sentir de nuevo la experiencia, y la mente caerá en la cuen ta. El incidente llegará a ti; lo revivirás. Al revivir lo, permanece sin alterarte. Empieza con el pasa do. Esto es fácil, porque ahora es un juego; la situación real no está presente. Y si te vuelves capaz de hacer esto, serás capaz de hacerlo cuando la situación para el enfado 'esté' sucediendo realmente, cuando haya una situación real. Y esto se puede hacer con todos los deseos, y hay que hacerlo con todos los deseos.

Este revivir algo del pasado servirá para mucho. Todo el mundo tiene cicatrices en su mente, heridas sin curar. Si las revives, te liberarás de ellas. Si puedes ir al pasado y hacer algo que ha bía quedado incompleto, te liberarás de tu pasado. Tu mente quedará más fresca; ya no tendrá polvo. Recuerda algo de tu pasado que sientas que ha quedado pendiente. Querías matar a alguien, que rías amar a alguien, querías esto y lo otro, y ha quedado incompleto.

Esa cosa incompleta sigue cerniéndose sobre la mente como una nube. Afecta a todo lo que eres y lo que estás haciendo. Hay que dispersar esa nube. Retrocede en el tiempo y recoge deseos que han quedado incompletos, y revive las heridas que aún estén verdes. Se curarán. Te volverás más en tero, y gracias a esto sabrás cómo permanecer sin alterarte en una situación alterada.

En estados de deseo extremo, permanece sin alterarte. Gurdjieff usó muchísimo esta técnica. El creaba situaciones, pero para crear situaciones es necesaria una escuela. No puedes hacerlo solo. Gurdjieff tenía una pequeña escuela en Fontaine bleau, y era el director. Sabía cómo crear situacio nes. Entrabas en una habitación, y había un grupo de personas sentadas. Entrabas en la habitación en la que había un grupo de personas sentadas que harían algo para enfadarte. Y lo harían de una ma nera tan natural que ni se te pasaría por la imagi nación que estaban creando una situación para ti. Pero era una treta. Alguien te insultaba diciendo algo, y tú te alterabas. Entonces todos echaban más leña al fuego y tú perdías los estribos. Y cuando estabas a punto de explotar, Gurdjieff gri taba:

«¡Recuerda! ¡Permanece sin alterarte!».

Se puede crear una situación, pero sólo en una escuela en la que hay muchas personas trabajando en sí mismas. Y cuando Gurdjieff gritaba: «¡Re cuerda! ¡Permanece sin alterarte!», te dabas cuenta de que era una situación creada. La alteración no puede desaparecer tan rápidamente, tan inmediatamente, porque tiene raíces físicas. Tus glán dulas han echado veneno en la sangre; tu cuerpo, está afectado.

La ira no puede desaparecer tan inmediatamente. Incluso ahora que has caído en la cuenta de que te habían puesto un cebo, de que nadie te estaba insultando y de que no decían nada en serio, será difí cil hacer algo. La irá está ahí, tu cuerpo está lleno de ella..., pero de pronto tu temperatura baja. Sólo en el cuerpo, en la periferia, permanece la ira. En el centro te calmas de pronto, y sabes que existe un punto dentro de ti que no está alterado. Te echas a reír. Tienes los ojos rojos de ira; tienes el rostro violento, como un animal, pero te echas a reír. Ahora conoces dos cosas: un punto que no está alterado y una periferia que está alterada.

Tú puedes ayudar. Tu familia se puede volver una escuela; os podéis ayudar mutuamente. Los amigos se pueden volver una escuela y pueden ayudarse mutuamente. Puedes decidir con tu familia. Toda la familia puede decidir que ahora hay que crear una situación para el padre o para la madre, y entonces toda la familia coopera para crear la situación. Cuando el padre o la madre pierde completamente los estribos, todos se echan a reír y dicen: "Permanece sin alterarte en absoluto". Os podéis ayudar mutuamente, y la experiencia es simplemente maravillosa. Una vez que conoces un centro sereno dentro de ti en una situación acalorada, no puedes olvidarlo, y entonces en cualquier situación acalorada puedes recordarlo, reclamarlo, recuperarlo.

En Occidente ahora se usa una técnica, una técnica terapéutica, que se llama psicodrama. Ayuda, y también está basada en técnicas como ésta. En el psicodrama simplemente representas un papel, simplemente juegas un juego. Al principio es un juego, pero tarde o temprano se apodera de ti. Y cuando se apodera de ti, tu mente empieza a fun cionar, porque tu mente y tu cuerpo funcionan automáticamente. ¡Funcionan automáticamente!

De manera que si ves actuando en un psicodra ma a un actor que, en una situación de ira, se enfa da realmente, puede que pienses que simplemente está actuando, pero no es así. Puede

que se haya enfadado de verdad; puede que ahora no esté actuando en absoluto. Está poseído por el deseo, por la alteración, por el sentimiento, por el estado de ánimo, y sólo si está realmente poseído, su actuación parece real.

Tu cuerpo no puede saber si estás jugando o si lo estás haciendo de veras. Puede que te hayas observado a ti mismo en algún momento de tu vida en el que estabas jugando a estar enfadado, y no te diste cuenta de cuándo la ira se volvió real, o puede que sólo estuvieses jugando y no te sintieras sexual. Estabas jugueteando con tu mujer o con tu novia, o con tu marido, y de repente se volvió real. El cuerpo lo asume, y el cuerpo puede engañarse. El cuerpo no sabe si es real o irreal, especialmente con el sexo. Si te lo imaginas, el cuerpo piensa que es real.

El sexo es uno de los centros más imaginativos del cuerpo, de modo que, simplemente imaginando, puedes tener un orgasmo sexual. Puedes engañar al cuerpo. En sueños, puedes tener un desahogo sexual; incluso en sueños, el cuerpo es engañado. No estás haciendo el amor con nadie; sólo estás haciendo el amor en sueños, en tu fantasía, en tu imaginación. Pero el cuerpo puede soltar energía sexual, e incluso se puede sentir un profundo orgasmo. ¿Qué está sucediendo? ¿Cómo se engaña el cuerpo? El cuerpo no puede saber qué es real y qué es irreal. Una vez que empiezas a hacer algo, el cuerpo piensa que es real y comienza a comportarse de una manera real.

El psicodrama es una técnica basada en semejantes métodos. No estás enfadado, simplemente estás representando que estás enfadado...; y entonces vas entrando en ello. Pero el psicodrama es bello porque sabes que simplemente estás actuando, y entonces en la periferia la ira se vuelve real, y tú estás oculto justo detrás de ella, mirándola. Ahora sabes que tú no estás alterado, pero hay ira, hay alteración. La alteración está ahí y, sin embargo, la alteración no existe.

Esta percepción de dos fuerzas funcionando simultáneamente te da una trascendencia, y entonces la puedes sentir también en la ira real. Una vez que sabes sentirla, la puedes sentir también en situaciones reales. Usa esta técnica; cambiará toda tu vida. Una vez que sabes cómo permanecer sin alterarte, el mundo no es desdicha para ti. Entonces nada puede crear ninguna confusión en ti; verdaderamente, nada puede herirte. Ya no hay sufrimiento para ti, y una vez que lo sabes, puedes hacer otra cosa.

Gurdjieff solía hacerla. Era capaz de cambiar su rostro en cualquier momento. Podía estar riéndose, sonriendo, parecer feliz contigo y, de repente, se enfadaba sin causa alguna. Y se dice de él que llegó a dominar tanto este arte que si había dos personas sentadas junto a él, una a cada lado, podía estar enfadado con la mitad de su cara y podía estar sonriendo con la otra mitad. Entonces una de las personas diría: «¡Qué hombre tan guapo es Gurdjieff!». Y la otra diría: «¡Qué hombre más feo!». Miraba a una persona desde un lado sonriendo, y miraba enfadado al otro lado.

Una vez que puedes desconectar tu centro de la periferia, puedes hacer eso. Una vez que el centro está completamente desconectado, si puedes permanecer si alterarte en la ira, en el deseo, puedes jugar con los deseos, con la ira, con las alteraciones.

Esta técnica es para crear una percepción de dos extremos en tu interior. Están ahí; hay dos polos opuestos. Una vez que eres consciente de esta polaridad, por primera vez te vuelves dueño de ti mismo. De otra forma, los demás son tus dueños; eres tan sólo un esclavo. Tu mujer lo sabe, tu hijo lo sabe, tu padre lo sabe, tus amigos lo saben, que puedes ser traído y llevado. Se te puede alterar, se te puede hacer feliz e infeliz. Si otra persona puede hacerte feliz e infeliz, no eres un amo, sino un esclavo. El otro te tiene en su poder. Con un simple gesto te puede hacer desgraciado; con una pequeña sonrisa te puede hacer feliz.

De modo que estás a merced de otras personas; los demás pueden hacerte cualquier cosa. Y si ésta es la situación, entonces todas tus reacciones son simplemente reacciones, no acciones. Simplemente reaccionas. Si alguien te insulta y te enfadas, tu ira no es una acción, sino una reacción. Si alguien te admira y empiezas a sonreír y a sentirte bien, estupendamente, esto es una reacción, no una acción.

Buda pasaba por un pueblo, y se congregaron algunas personas. Estaban contra él, y le insultaron. Buda escuchó, y luego dijo: «Tengo que llegar a tiempo al otro pueblo, así que ¿puedo irme ya? Si ya habéis dicho todo lo que teníais que decir, si habéis terminado, entonces puedo irme. O, si tenéis más cosas que decirme, al volver esperaré aquí. Podéis venir y decírmelas».

Esas personas estaban muy sorprendidas. No podían entenderlo. Le habían estado insultando, usando malas palabras, ultrajándole, así que dijeron: «Pero no estamos diciéndote algo;

estamos ultrajándote e insultándote».

Buda dijo: «Podéis hacerlo, pero si queréis alguna reacción mía, llegáis tarde. Hace diez años, si hubieseis venido con semejantes palabras, habría reaccionado. Pero ahora he aprendido a actuar, ahora soy dueño de mí mismo; no podéis forzarme a hacer nada. Así que tendréis que volveros. No podéis alterarme; ya nada puede alterarme, porque he conocido mi propio centro».

Este conocimiento del centro o este asentamiento en el centro te hace el amo. De lo contrario eres un esclavo, y un esclavo de muchos amos: no sólo de un amo, sino de muchos. Todo es el amo, y tú eres un esclavo de todo el universo. Obviamente, estarás en dificultades. Con tantos amos tirando de ti en tantas direcciones y dimensiones, nunca estás en armonía, nunca eres uno; y jalado en tantas direcciones, estás angustiado. Sólo alguien que es dueño de sí mismo puede trascender la angustia.

58 Ve el mundo como un teatro.

Segunda técnica para observar: *Esto que llamamos universo aparece como un malabarismo, un espectáculo de imágenes. Para ser feliz, considéralo así.*

Todo este mundo es como una obra de teatro, así que no te lo tomes demasiado en serio. La seriedad te meterá en problemas; te meterás en problemas. No te lo tomes en serio. Nada es serio; todo este mundo es un teatro.

Si puedes considerar el mundo entero un teatro, recuperarás tu consciencia original. El polvo se acumula porque eres tan serio. Esa seriedad crea problemas, y somos tan serios que incluso viendo una representación teatral acumulamos polvo. Vete a un cine y observa a los espectadores. No mires la pantalla, olvídate de la película; no mires la pantalla, mira sólo a los espectadores de la sala. Alguien estará llorando y le caerán las lágrimas, alguien se estará riendo, alguien estará excitado sexualmente. Mira a la gente. ¿Qué están haciendo? ¿Qué les está pasando? Y no hay nada en la pantalla, sólo imágenes: imágenes de luz y sombra. La pantalla está vacía.

Pero ¿cómo se están emocionando? Están llorando, sollozando, riéndose. La imagen no es sólo una imagen, la película no es sólo una película. Han olvidado que es sólo una historia; se la han

tomado en serio. ¡Se ha vuelto «viva»! ¡Es «real»! Y esto está sucediendo en todas partes, no sólo en el cine. Mira la vida que hay a tu alrededor. ¿Qué es?

Ha vivido mucha gente en esta Tierra. Donde estás sentado, hay al menos diez cadáveres enterrados, en ese mismo lugar, y ellos también eran serios como tú. Ahora ya no existen. ¿Dónde han ido sus vidas? ¿Dónde han ido sus problemas? Estaban luchando, luchando por un sólo centímetro de tierra, y la tierra sigue aquí y ellos no.

Y no estoy diciendo que sus problemas no fueran problemas. Lo eran; igual que tus problemas son problemas. Eran serios: problemas de vida y muerte. Pero ¿dónde están sus problemas? Y si toda la humanidad desaparece un día, la tierra seguirá ahí, los árboles crecerán, los ríos fluirán y saldrá el Sol, y la Tierra no notará ninguna ausencia o se preguntará dónde está la humanidad.

Míralo todo: mira hacia atrás, mira hacia delante, mira todas las dimensiones en las que eres, que es tu vida. Parece un largo sueño, y todo lo que le tomas tan en serio en este momento se vuelve inútil al momento siguiente. Puede que ni siquiera te acuerdes de ello.

Recuerda tu primer amor: qué serio fue. La vida dependía de él. Ya no te acuerdas en absoluto, está olvidado. Y cualquier cosa de la que hoy piensas que tu vida depende de ella, será olvidada. La vida es un flujo, nada permanece. Es como una película; todo se transforma en todo lo demás. Pero en el momento te parece que es muy serio, te alteras. Esta técnica dice: *Esto que llamamos universo aparece como un malabarismo, un espectáculo de imágenes. Para ser feliz, considéralo así.*

En India no hemos llamado a este mundo una creación de Dios, sino una obra teatral, un juego, un *leela.* Este concepto de *leela* es hermoso, porque la creación parece seria. El Dios cristiano, el Dios judío, es muy serio. Incluso por una sola desobediencia, Adán fue expulsado del Jardín del Edén..., y no sólo fue expulsado *él,* sino que, debido a él, toda la humanidad. Él era nuestro padre, y estamos sufriendo por su culpa. Dios parece ser muy serio. No hay que desobedecerle. Y si se le desobedece, se venga, y la venganza ha sido tan larga...

El pecado no parece tan serio. En realidad, Adán lo cometió debido a la propia estupidez de Dios. Dios Padre le dijo a Adán:

«No te acerques al árbol, el árbol de la ciencia del bien y del mal, y no comas su fruto». Esta prohibición se convierte en una invitación, y esto es psicológico. En ese jardín tan grande sólo ese árbol de la ciencia se volvió atractivo. Estaba prohibido.

Cualquier psicólogo puede decir que Dios cometió un error. Si el fruto de ese árbol no debía ser comido, lo mejor era no hablar de él en absoluto. No había ninguna posibilidad de que Adán llegase a ese árbol, y toda la humanidad habría estado en el jardín. Pero este mandato, esta orden: «No comáis», creó el problema; este «no» creó todo el problema.

Debido a que Adán desobedeció, fue expulsado del cielo, y la venganza parece tan larga... Y los cristianos dicen que Jesús fue crucificado para redimimos: para redimimos del pecado que cometió Adán. De modo que todo el concepto cristiano de la Historia está condicionado a dos personas, Adán y Jesús. Adán cometió el pecado, y Jesús sufrió para redimirnos de ese pecado, y permitió ser crucificado. Sufrió tanto que puede que el pecado de Adán esté perdonado. Pero no parece que Dios lo haya perdonado todavía. Jesús fue crucificado, pero la humanidad continúa sufriendo de la misma forma.

El concepto mismo de Dios como padre es feo, serio. El concepto indio no es el de un creador. Dios es tan sólo un jugador; no es serio. Esto es sólo un juego. Hay reglas, pero son las reglas de un juego. No necesitas tomártelas tan en serio.

Nada es pecado..., sólo error, y sufres debido al error, no porque Dios te castigue. Sufres debido a las reglas que no sigues. Dios no te está castigando. El concepto entero de *leela* da a la vida un color teatral; se vuelve una prolongada obra de teatro. Y esta técnica se basa en este concepto: *Esto que llamamos universo aparece como* un *malabarismo, un espectáculo de imágenes. Para ser feliz, considéralo así.* Si no eres feliz, te lo has tomado demasiado en serio. Y no intentes descubrir cómo ser feliz. Simplemente cambia de actitud. No puedes ser feliz, con una mente seria. Con una mente festiva, sí puedes ser feliz. Tómate toda *esta* vida como un mito, como una historia. Lo es, pero en cuanto te la tomes de esta manera no serás desdichado. La desdicha surge de la excesiva seriedad. Pruébalo durante siete días; durante siete días recuerda sola una cosa, que el mundo entero es sólo un teatro..., y no volverás a ser el mismo. ¡Sólo siete días! No vas a perder mucho, porque no tienes nada que

perder.

Puedes, intentarlo. Durante siete días tómatelo todo como una obra teatral, como un espectáculo. Estos siete días te darán muchos vislumbres de tu naturaleza búdica, de tu pureza interna. Y una vez que tienes el vislumbre, no puedes volver a ser el mismo. Serás feliz, y no puedes concebir qué tipo de felicidad te puede suceder, porque no has conocido ninguna felicidad. Sólo has conocido grados de infelicidad: a veces eras más infeliz, a veces menos infeliz, y cuando eras menos infeliz lo llamabas felicidad. No sabes ni que es la felicidad porque no puedes saberlo. Cuando tienes un concepto del mundo por el que te lo estás tomando muy en serio, no puedes saber qué es la felicidad. La felicidad sólo sucede cuando estás asentado en la idea de que el mundo es sólo una obra teatral.

Así que prueba esto, y hazlo todo de manera muy festiva, haciendo una actuación..., no algo real. Si eres un marido, juega, juega a ser el marido; si eres una esposa, juega a ser la esposa. Que sea sólo un juego. Y hay reglas, por supuesto; para jugar a cualquier juego hacen falta reglas. El matrimonio es una regla y el divorcio es una regla, pero no te las tomes muy en serio. Son reglas, y una regla crea otra. El divorcio es malo porque el matrimonio es malo: ¡una regla crea otra! Pero no te las tomes muy en serio, y entonces observa cómo la cualidad de tu vida cambia inmediatamente.

Vete a casa esta noche; y compórtate con tu mujer o tu marido o tus hijos como si estuvieras haciendo un papel en una obra teatral, y observa qué bello es. Si estás haciendo un papel, intentarás ser eficiente, pero no te alterarás. No hay necesidad. Harás el papel y te irás a dormir. Pero, recuerda, es un papel, y durante siete días sigue continuamente esta actitud. Entonces puede sucederte la felicidad, y una vez que sabes lo que es la felicidad, no necesitas entrar en la desdicha, porque es tu elección.

Eres desdichado porque has elegido una actitud errónea hacia la vida. Puedes ser feliz si eliges, una actitud correcta. Buda pone mucha atención a la actitud correcta. Hace de ella una base, un fundamento: la actitud correcta. ¿Qué es una actitud correcta? ¿Cuál es el criterio? Para mí, éste es el criterio: la actitud que te hace feliz es la actitud correcta, y no hay ningún criterio objetivo. La actitud que te hace infeliz y desgraciado es la actitud errónea. El criterio es subjetivo; tu felicidad es el criterio.

59 Permanece en el medio entre dos polaridades.

Tercera técnica para observar: *Oh, amada, no pongas la atención ni en el placer ni en el dolor, sino entre ellos.*

Todo es polar, y la mente va de una polaridad a otra, sin permanecer nunca en medio. ¿Has conocido algún momento en que no fueras ni feliz ni infeliz? ¿Has conocido algún momento en que no estuvieras ni sano ni enfermo? ¿Has conocido algún momento en que no fueras ni esto ni aquello, en que estuvieras justo entremedias, justo en el medio, exactamente en el medio? La mente se va de un polo a otro instantáneamente. Si eres feliz, tarde o temprano irás a la infelicidad, y lo harás instantáneamente: la felicidad desaparecerá y serás infeliz.

Si te estás sintiendo bien, tarde o temprano te sentirás mal, y no hay ningún punto en que te quedes en medio. Vas instantáneamente de esto a eso. Igual que un péndulo de un reloj antiguo, vas de la izquierda a la derecha, de la derecha a la izquierda, y el péndulo sigue moviéndose. Hay una ley secreta: cuando el péndulo va hacia la izquierda, parece que está yendo a la izquierda, pero está cogiendo impulso para ir a la derecha. Cuando está yendo a la izquierda, está cogiendo energía, impulso, para ir a la derecha; cuando está yendo a la derecha, está cogiendo impulso para ir a la izquierda. De modo que lo que surge a la vista no es el todo. Cuando te estás poniendo feliz, estás cogiendo impulso para ser desdichado. Así es que cuando te veo riéndote, no está lejos el momento en que estarás llorando.

En los pueblos de India las madres saben esto, de manera que cuando un niño empieza a reírse demasiado dicen: «Que pare; si no, empezará a llorar». Tiene que ser así. Si un niño es tan feliz, el siguiente paso no puede ser otro que la infelicidad. Por lo tanto, hacen que pare. De lo contrario será infeliz. Pero lo mismo es aplicable a lo contrario, y eso no se sabe. Cuando un niño está llorando y tratas de hacer que pare, no sólo estás parando su llanto; estás parando su paso siguiente. Ahora no puede ser feliz. Cuando un niño llore, déjale. Ayúdale a que llore más, para que cuando el llanto termine haya cogido impulso. Ahora puede ir a la derecha puede ser feliz.

Los psicoanalistas dicen ahora que cuando un niño esté llorando

y gritando, no le pares, no intentes persuadirle, no le distraigas. No trates de enfocar su mente en otra cosa; no le sobornes para que pare. No hagas nada. Simplemente permanece en silencio junto a él, y déjale que llore y gima y grite, para que pueda ir fácilmente a la felicidad. De lo contrario, ni podrá llorar ni podrá ser feliz. Así es como nos hemos vuelto todos. No podemos hacer nada. La sonrisa no es completa; todo está confuso.

Pero esto es la ley natural de la mente. Va de un polo a otro. Esta técnica es para cambiar esta ley natural: *Oh, amada, no pongas la atención ni en el placer ni en el dolor, sino entre ellos.* Puedes elegir cualquiera de las polaridades, e intenta estar justo en medio. ¿Qué puedes hacer para estar en medio? ¿Cómo estarás en medio? Una cosa: cuando sientes dolor, ¿qué puedes hacer? Cuando sientes dolor, quieres escaparte de él. No lo quieres; tratas de alejarte de él. Te esfuerzas para ir a lo opuesto: para ser feliz, para estar alegre.

Cuando sientes felicidad, ¿qué haces? Te esfuerzas para aferrarte a ella, para que no pueda entrar el polo opuesto..., ¡para *aferrarte* a ella!

Cuando sientes felicidad te aferras; cuando sientes dolor te escapas. Ésta es la actitud natural. Si quieres cambiar esta ley natural y trascenderla, cuando sientas dolor no trates de escapar. Permanece con él. Perturbarás todo el mecanismo natural. Tienes dolor de cabeza: permanece con él. Cierra los ojos, medita sobre el dolor de cabeza; permanece con él. No hagas nada. Simplemente sé un testigo; no trates de escapar.

Cuando sientas felicidad y te sientas especialmente dichoso en un momento específico, no te aferres a ella. Cierra los ojos y sé un observador de todo ello. Aferrarse o escaparse son lo natural para la mente cubierta de polvo. Si permaneces como observador, tarde o temprano caerás en medio, porque la ley natural es ir a la polaridad, al polo opuesto. Si permaneces como testigo, estás en medio.

Buda ha llamado a toda esta filosofía *majjhim nikai,* el camino medio, debido a esta técnica. Él dice que permanezcas siempre en el medio; independientemente de cuál sea la polaridad, permanece siempre en el medio. En el momento en que pierdes tu estado de observador te aferras o rechazas. Si rechazas, irás al otro extremo; si te aferras, intentarás quedarte en este extremo, pero nunca estarás en medio. Sé sólo un observador. No estés

atraído, no estés repelido. Tienes dolor de cabeza; acéptalo. Es un hecho. Igual que está ahí un árbol, igual que está ahí la casa, igual que está ahí la noche, así está ahí el dolor de cabeza. Acéptalo y cierra los ojos. No trates de escaparte de él.

Eres feliz; acepta el hecho. No te aferres a él, y no intentes no ser infeliz. No intentes nada. Si llega la infelicidad, acéptala. Permanece como un observador en una colina, simplemente viendo cosas. Llega la mañana, y llega la noche, y luego sale el Sol, y luego el Sol se pone y hay estrellas y oscuridad, y de nuevo sale el sol..., y tú eres simplemente un observador en una colina. No puedes hacer nada. Simplemente ves. ¡Ha llegado la mañana; percibes el hecho, y sabes que ahora vendrá la noche, porque la noche sigue a la mañana. Y cuando llega la noche, percibes el hecho, y sabes que ahora estará llegando la mañana, porque la mañana sigue a la noche.

Cuando hay dolor, eres simplemente un observador. Sabes que ha llegado el dolor, y tarde o temprano se irá, y vendrá el polo opuesto. Y cuando ha venido la felicidad, sabes, que no va a permanecer para siempre. La infelicidad estará oculta en alguna parte, estará viniendo. Permaneces como observador. Si puedes observar sin atracción y sin repulsión, caerás al medio, y una vez que el péndulo se para en el medio puedes ver por vez primera qué es el mundo.

Mientras te estás moviendo, no puedes saber qué es el mundo; tu movimiento lo confunde todo. Una vez que no te estás moviendo, puedes mirar el mundo. Por primera vez, sabes qué es la realidad. Una mente que no se mueve sabe qué es la realidad; una mente que se mueve no puede saber qué es la realidad. Tu mente es como una cámara: vas moviéndote y sacando fotos, pero lo que recoges es confusión, porque la cámara no se debe mover. Si la cámara está moviéndose, las fotos serán sólo confusión.

Tu consciencia: está yendo de una polaridad a otra, y todo lo que sabes de la realidad es sólo una confusión, una pesadilla. No sabes qué es qué; todo está confuso, errado. Si permaneces en el medio y el péndulo se ha parado, si tu consciencia ahora está enfocada, centrada, entonces sabes qué es la realidad. Sólo una mente que no está moviéndose sabe qué es la verdad. *Oh, amada, no pongas la atención ni en el placer ni en el dolor, sino entre ellos.*

60 Aceptación.

Cuarta técnica para observar: *Objetos y deseos existen en mí como en los demás. De modo que, aceptando, deja que se transformen.*

Esta técnica puede ser muy útil. Cuando estás enfadado, siempre justificas tu ira, pero cuando otra persona se enfada, siempre criticas. Tu desvarío es normal, pero el desvarío de los demás es pura perversión. Todo lo que tú haces es bueno; o, incluso si no era bueno, era necesario hacerlo. Siempre encuentras alguna racionalización para ello.

Los demás hacen lo mismo, pero entonces no lo racionalizas de la misma forma. Si tú estás enfadado, dices que era necesario para ayudar al otro. Si no te hubieras enfadado, el otro se habría destruido, habría cogido un mal hábito, de modo que fue bueno castigarle. Fue sólo por su bien. Pero cuando alguien se enfada contigo, la misma racionalización no es aplicable. Entonces esa persona está loca, es mala.

Tenemos pautas dobles: una pauta para uno mismo y otra pauta para todos los demás. Esta mente de la pauta doble siempre será profundamente desgraciada. Esta mente no es justa, y a no ser que tu mente sea justa no puedes tener un vislumbre de la verdad. Sólo una mente justa puede dejar esta pauta doble.

Jesús dice: «No hagas a los demás lo que no te gusta que te hagan a ti». Esto significa que es necesaria una pauta similar. Esta técnica está basada en la idea de una pauta única: *Objetos y deseos existen en mi como en los demás...* No eres excepcional, aunque todo el mundo piensa que es excepcional. Si piensas que eres excepcional, ten muy claro que es así como piensa toda mente corriente. Saber que uno es corriente es lo más extraordinario de este mundo.

Alguien le preguntó a Suzuki acerca de su maestro: «¿Qué tenía de excepcional tu maestro, Suzuki? Suzuki era un maestro Zen, así que dijo: «Lo único que nunca olvidaré es esto, que nunca he visto a un hombre que se considerase tan corriente. Era simplemente corriente, y eso es lo más extraordinario, porque toda mente corriente piensa que es excepcional, extraordinaria».

Pero nadie es extraordinario, y si sabes esto te vuelves

extraordinario. Todo el mundo es como todos los demás. Los mismos deseos que te rondan les rondan a todos los demás. Pero a tu sexo lo llamas amor; al amor de los demás lo llamas sexo. Todo lo que haces, lo proteges. Dices que es bueno. Por eso lo estás haciendo, y lo mismo hecho por otros no es lo mismo. Y esto no les sucede sólo a las personas; les sucede a las razas, a las na ciones. Es por esto que el mundo entero se ha vuelto un embrollo, debido a esto.

Si India sigue fortaleciendo su ejército es para la defensa, y si China sigue fortaleciendo su ejército es para el ataque. Todos los gobiernos del mundo llaman «defensa» a su organización militar. Entonces ¿quién ataca? Si todos están defendiéndose, ¿quién es el agresor? Si te internas en la Historia, no encontrarás a nadie que sea un agre sor. Por supuesto, los vencidos resultan ser los agresores. Los vencidos siempre resultan ser los agre sores, porque ellos no pueden escribir la Historia. Los que ganan escriben la Historia.

Si Hitler pudiera haber ganado entonces, la Historia habría sido diferente. Entonces él habría sido el salvador del mundo, no el agresor. Enton ces Churchill y Roosevelt y los demás aliados ha brían sido los agresores, y habría sido bueno que fueran destruidos. Pero como Hitler no pudo vencer, él fue el agresor, y Churchill y Roosevelt y Stalin y los demás aliados salvaron a la humani dad. No sólo con las personas, sino con todo lo que hacemos -como naciones, como razas- se aplica la misma lógica. Nosotros somos diferentes, y el otro es diferente.

¡Nadie es diferente! Una mente religiosa sabe que todo el mundo es lo mismo, de modo que si te das racionalizaciones a ti mismo, por favor, dales las mismas racionalizaciones también a los de más. Si criticas a los demás, entonces aplícate la misma crítica a ti mismo. No crees dos pautas. Una sola pauta transformará tu ser totalmente, porque con una sola pauta te vuelves justo, y por primera vez puedes mirar directamente la realidad, tal como es. *Objetos y deseos existen en mí como en los demás. De modo que, aceptando, deja que se transformen.*

Acéptalos y se transformarán. ¿Qué estamos haciendo? Aceptamos que existen en los demás. Todo lo que está mal existe en los demás; todo lo que está bien existe en ti. Entonces ¿cómo vas a transformarte? Ya estás transformado. Piensas que ya eres

bueno y que todos los demás son malos; el mundo necesita una transformación, no tú. Es por eso que siempre hay líderes, movimientos, profetas. Siguen sermoneando para cambiar el mundo, para crear una revolución, y hemos estado haciendo revoluciones y revoluciones y no cambia nada.

El hombre sigue siendo el mismo y la Tierra permanece en el mismo sufrimiento. Sólo las caras y las etiquetas cambian, pero el sufrimiento continúa. No es una cuestión de cómo cambiar el mundo. El mundo no está en el error; tú estás en el error. La cuestión es cómo cambiarte a ti mismo.

«¿Cómo cambiarme a mí mismo?», es la búsqueda religiosa; «¿Cómo cambiar a todos los demás?», es la pregunta política. Pero el político piensa que él está bien; en realidad, él es modelo de cómo debería ser el mundo entero. Él es el modelo, él es el ideal, y depende de él cambiarlo todo. Todo lo que el hombre religioso ve en los demás, lo ve también en sí mismo. Si hay violencia, inmediatamente se pregunta si la violencia existe o no en él. Si hay avaricia, si ve avaricia en alguna parte, su primera reflexión es sobre si la misma avaricia existe o no en él. Y cuanto más busca, más ve que él es la fuente de todo mal. Entonces no es una cuestión de cómo cambiar el mundo; es una cuestión de cómo cambiarse a uno mismo. Y el cambio empieza en el momento en que aceptas una pauta única. Entonces ya estás cambiando.

No condenes a los demás. No quiero decir que te condenes a ti mismo, ¡no! Simplemente no condenes a los demás. Y si no estás condenando a los demás, tendrás una profunda compasión por ellos, porque tienen los mismos problemas. Si alguien comete un pecado, un pecado a ojos de la sociedad, empiezas a condenarle, sin pensar nunca que tú también tienes dentro de ti la semilla para cometer ese pecado. Si alguien comete un asesinato, le condenas, pero ¿es que no has estado pensando siempre en matar a alguien, en asesinar? ¿No está ahí siempre la semilla potencial? El hombre que ha cometido un asesinato no era un asesino un momento antes, pero la semilla estaba ahí. Y la semilla también está en ti. Un momento después, ¿quién sabe? Puede que seas un asesino.

Así que no le condenes. Más bien, acepta. Entonces sentirás una profunda compasión por él, porque lo que haya hecho, cualquier hombre es capaz de hacerlo; tú eres capaz de hacerlo.

Una mente no condenatoria tendrá compasión; una mente no

condenatoria tendrá una profunda aceptación. Sabe que así es como es la humanidad, y que «así es como soy yo». Entonces el mundo entero se volverá un reflejo de tu propio ser. Se volverá un espejo. Entonces cada rostro se convierte en un espejo para ti; te miras a ti mismo en cada rostro.

Objetos y *deseos existen en mí como* en *los* demás. De *modo que, aceptando, deja que* se *trans formen.* La aceptación se convierte en transformación. Esto es difícil de comprender porque siempre rechazamos, y tampoco así podemos transformar nada. Tienes avaricia, pero la rechazas. Nadie quiere considerarse avaricioso. Eres sexual, pero lo rechazas. Nadie quiere considerarse sexual. Eres irascible, tienes ira, pero la rechazas. Creas una fachada, y tratas de justificarla. Nunca te parece que estás enfadado o que tienes ira.

Pero el rechazo nunca transforma nada. Simplemente reprime, y lo que es reprimido toma más fuerza. Se va a tus raíces, a tu inconsciente en lo hondo de ti, y empieza a funcionar desde ahí. Y desde esa oscuridad del inconsciente se vuelve más poderoso. Ya no puedes aceptarlo porque ni siquiera eres consciente de ello. La aceptación lo saca todo a la superficie. No hay necesidad de reprimir.

Sabes que eres avaricioso, sabes que tienes ira, sabes que eres sexual, y lo aceptas como hechos naturales, sin ninguna condena. No hay necesidad de reprimirlos. Llegan a la superficie de la mente, y desde la superficie de la mente los puedes expeler. Desde el centro profundo no se pueden expeler. Y cuando están en la superficie siempre eres consciente de ellos, pero cuando están en el inconsciente dejas de darte cuenta. Y una enfermedad de la que eres consciente se puede curar; una enfermedad de la que no eres consciente no se puede curar.

Tráelo todo a la superficie. Acepta tu humanidad, tu animalidad. Todo lo que haya en ti, acéptalo sin ninguna condena. Está ahí, y sé consciente de ello. Hay avaricia; no trates de convertirla en no-avaricia. No puedes. Y si intentas convertirla en no-avaricia, simplemente la reprimirás. Tu no-avaricia será simplemente otra forma de avaricia y nada más. No intentes convertirla en otra cosa; no puedes cambiarla. Si quieres cambiar tu avaricia, ¿qué harás? Y una mente avariciosa sólo puede sentirse atraída por el ideal de la no-avaricia si mediante él es posible alguna avaricia adicional. Si alguien dice que «si abandonas todas tus riquezas,

podrás entrar en mi reino de Dios», entonces puedes incluso renunciar. Una avaricia adicional se vuelve posible. Esto es un negocio.

La avaricia no tiene que volverse no-avaricia; la avaricia tiene que ser transcendida. No puedes cambiarla.

¿Cómo va a poder una mente violenta volverse no-violenta? Si te fuerzas a ti mismo a ser no-violento, estarás siendo violento contigo mismo. No puedes transformar una cosa en otra; simplemente puedes ser consciente y aceptar. Acepta la avaricia tal como es. Aceptarla no significa que no haya necesidad de transformarla. Aceptarla significa tan sólo que aceptas el hecho, el hecho natural, tal como es. Entonces vas por la vida sabiendo muy bien que tienes avaricia. Haz lo que estés haciendo, recordando muy bien que tienes avaricia. Esta consciencia, te transformará. Transforma porque no puedes ser avaricioso a sabiendas, no puedes enfurecerte a sabiendas.

Para la ira, para la avaricia, para la violencia, la inconsciencia es un requisito básico; igual que no puedes tomar veneno a sabiendas, igual que no puedes poner la mano en una llama a sabiendas. Puedes hacerlo sin saberlo. Si no sabes qué es una llama, qué es el fuego, puedes poner tu mano en él. Pero si sabes que el fuego quema, no puedes poner la mano en él.

Cuanto más vas sabiendo, más se convierte la avaricia en un fuego y más se convierte la ira en veneno. Simplemente se vuelven imposibles. Sin ninguna represión, desaparecen. Y cuando la avaricia desaparece sin ningún ideal de no-avaricia, tiene una belleza propia. Cuando la violencia desaparece sin que tú te hagas no-violento, tiene una belleza propia.

De otra forma, un hombre no-violento es profundamente violento. Esa violencia está oculta, y puedes vislumbrada también en su no-violencia. Se forzará a sí mismo su no-violencia y se la forzará a los demás de una manera muy violenta. Esa violencia se ha vuelto sutil. Este sutra dice que la aceptación es transformación, porque mediante la aceptación se hace posible la consciencia.

Capítulo 38

Hacia

el Ser Auténtico

Preguntas

¿Cómo se identifica la mente moderna con el polvo de la experiencia pasada?

Si uno siente la vida como un psicodrama, entonces también se siente solo.

Entonces, ¿cuál es la actitud correcta hacia la vida?

¿Cómo acrecentar la quietud y el retozo simultáneamente?

Dijiste que la aceptación transforma, pero ¿por qué entonces la aceptación de los sentidos y los deseos hace que, por el contrario, me sienta como un animal?

Primera pregunta:

¿De qué manera se identifica la mente original modernizada con el polvo de los conocimientos y las experiencias pasados?

La mente es pura, y ninguna impureza puede entrar en ella. Eso es imposible. La mente es tan sólo la naturaleza búdica, lo supremo. Y cuando digo la mente, no me refiero a tu mente, sino simplemente a la mente donde no existen ningún yo y tú. Tú eres la impureza. Justo detrás de ti está la mente original. Tú eres el polvo. Así que primero intenta analizar qué eres, y entonces serás capaz de comprender cómo la mente original se identifica con el pasado, con los recuerdos, con el polvo.

¿Qué eres? Ahora mismo, si te pregunto qué eres, puedes responder de dos maneras. Una será una respuesta verbal, y en esa respuesta verbal relatarás tu pasado. Dirás: «Me llamo así. Pertenezco a tal o cual familia, a tal o cual religión, a tal o cual país. Tengo estudios o no los tengo, soy rico o pobre». Todo esto son experiencias pasadas, no son tú. Las has llevado a término, has pasado por ellas, han sido la trayectoria, pero tu pasado sigue acumulándose.

Ésta será la respuesta verbal, pero ésta no es la respuesta real. Esto es tu mente debatiendo, el ego falso. Ahora mismo, si dejas

todo tu pasado -si olvidas a tu padre, tus padres, tu familia, tu religión, tu país, todo lo que es accidental-, si olvidas todo lo que es accidental y sólo te quedas contigo mismo aquí y ahora, ¿quién eres entonces? No vendrá ningún nombre a tu consciencia, ninguna forma..., sólo una simple consciencia de que existes. No podrás decir quién eres. Simplemente dirás: «Soy». En cuanto respondes quién, te vas al pasado.

Eres una simple consciencia, una mente pura, un espejo inocente. Ahora mismo, en este mismo momento, eres. ¿Quién eres? Sólo una simple consciencia de que «soy». Ni siquiera es necesario el «yo». Cuanto más profundices, más sentirás sólo que eres, existencia. Esta existencia es la mente pura, pero esta existencia no tiene forma; es sin forma: *nirakar.* Esta existencia no tiene nombre; es sin nombre: *anam.*

Te resultará difícil ser presentado con lo que eres realmente. En la sociedad, al relacionarte con los demás, necesitarás algún nombre, alguna forma. Tu pasado te provee de nombre y forma. Ese nombre y esa forma son útiles. Sin ellos te resultará difícil sobrevivir. Son necesarios, pero no son tú; son sólo etiquetas. Debido a esta necesidad utilitaria, la mente original se identifica con el nombre y la forma.

Nace un niño. Es una simple consciencia, pero tienes que llamarle algo, tienes que darle un nombre. Al principio, el niño usará su propio nombre. No dirá: «Tengo hambre»; dirá: «Ram tiene hambre»..., su nombre es Ram. Dirá: «Ram está muy enfadado». Sólo más adelante aprenderá que esto no se puede usar de esta manera; no puede llamarse Ram a sí mismo; Ram es el nombre que le llaman los demás. Entonces aprenderá el uso de «yo».

Primero se identificará con «Ram», el nombre que le llaman los demás; luego se identificará con «yo». Esto es utilitario. Lo necesitas. Sin ello la supervivencia será difícil. Debido a esta necesidad utilitaria, uno se identifica. Puedes trascender esta identificación, y en el momento en que empiezas a trascender y a reclamar tu consciencia original, has empezado la meditación, y sólo puedes empezar la meditación cuando te frustras con tu nombre y tu forma y el mundo que les pertenece.

La religión comienza cuando te frustras, cuando te frustras totalmente, con el mundo del nombre y la forma, y cuando todo ello te parece absurdo. ¡Lo es! Substancialmente *es* absurdo. Esta

sensación de lo absurdo del mundo que se ha creado en torno al nombre y la forma te inquieta. Esa inquietud es el principio de una búsqueda religiosa. Te inquietas porque no puedes identificarte totalmente con esta etiqueta. La etiqueta sigue siendo una etiqueta; tú sigues siendo lo que eres. Esta etiqueta te cubre un poco, pero no puede volverse tu totalidad. Y tarde o temprano te hartas de esta etiqueta. Quieres saber quién eres realmente. Y en el momento en que preguntas sinceramente: «¿Quién soy?» estás en un viaje diferente; estás trascendiendo.

Esta identificación es natural. Hay otra razón por la que es tan fácil identificarse. Esto es una habitación; si te digo: «Mira la habitación», ¿dónde mirarás? Mirarás las paredes. Las paredes no son la habitación: la habitación es sólo espacio; no es las paredes, las paredes son sólo los límites del espacio que llamamos habitación. Pero si te digo que mires la habitación, mirarás las paredes, porque el espacio no se puede mirar.

Eres tan sólo espacio interno; tu nombre y tu forma son las paredes. Te dan una demarcación, te dan una definición, te dan un lugar definido. Te puedes identificar con esa delimitación; de lo contrario eres sólo un cero, *shunya:* una nada. Esa nada está ahí, ese espacio interno está ahí.

Considéralo de esta manera. Inspiras y espiras. Si inspiras y espiras silenciosamente y no hay pensamiento en tu mente, si simplemente estás sentado bajo un árbol inspirando y espirando, ¿qué sentirás? Sentirás que hay espacio externo y hay espacio interno. La respiración entra en el espacio interno, la respiración sale al espacio externo, pero ¿dónde estás tú? Simplemente hay dos espacios. Tu garganta es sólo una puerta, una puerta giratoria. Cuando la respiración entra, la respiración empuja la puerta y penetra. Cuando la respiración sale, vuelve a empujar la puerta y sale. Tu garganta es tan sólo una puerta giratoria, y hay dos espacios: el externo y el interno. Y si esta puerta se rompe, ni siquiera hay dos espacios: sólo un espacio.

Te asustarás si sientes una nada dentro. Quieres ser algo definible, demarcado. No hay nadie que esté demarcado por dentro; el espacio externo es infinito y el espacio interno también es infinito. Es por eso que Buda insistió tanto en que no hay alma, no hay *atma.* Eres sólo un espacio vacío..., infinito.

Es difícil sentirse uno mismo como este espacio a menos que se haga un arduo esfuerzo. Uno se identifica con las delimitaciones.

Es más fácil sentirse uno mismo de esa manera: con las delimitaciones. Tu nombre es tan sólo una delimitación, tu cuerpo es tan sólo una delimitación, tus pensamientos son tan sólo una delimitación.

Para la utilidad externa, y también para tu propia conveniencia, te identificas. Entonces, una vez que te identificas, la acumulación crece más y más, y con la acumulación sientes una satisfacción del ego. Estás identificado con tus riquezas; entonces sigues acumulando. Tienes la sensación de que estás creciendo, haciéndote más grandioso. Tienes una casa grande, luego una casa más grande, luego una casa aún más grande, así que sientes que te estás volviendo más y más grande, y es así como nace la avaricia.

La avaricia no es otra cosa que una expansión, un esfuerzo por expandir el ego. Pero independientemente de lo grande que te vuelvas en tu ego, nunca puedes volverte infinito, y dentro *eres* infinito. Si puedes otear la nada, dentro eres infinito. Por eso el ego nunca está satisfecho. A la postre resulta frustrante. No puede volverse infinito; permanecerá finito.

Así es como uno tiene siempre un descontento espiritual. Eres infinito. Ninguna otra cosa te resultará útil y ninguna otra cosa te satisfará. Pero toda delimitación será finita. Es necesaria, es necesaria en cierto modo, útil, pero no es verdadera, no es la verdad. Este espejo interno, esta mente interna, es pura consciencia: sólo consciencia.

Mira la luz. Dices que la habitación está llena de luz, pero ¿cómo ves la luz? Nunca has visto la luz misma, no puedes verla; ves siempre algo que está iluminado. La luz cae sobre las paredes, la luz cae sobre los libros, la luz cae sobre otras personas. Se refleja en esos objetos. Como puedes ver los objetos, dices que hay luz. Cuando no puedes ver los objetos, dices que hay oscuridad. Nunca has visto la luz pura en sí misma. Siempre se ve reflejada sobre algún objeto.

La consciencia es incluso más pura que la luz. Es la posibilidad más pura de la existencia. Si te vuelves totalmente silencioso, desaparecen todas las delimitaciones y no podrás decir quién eres. Simplemente eres, porque no hay ningún objeto con el que te puedes contrastar para sentir que eres. No puedes decir que eres un sujeto, un alma, o siquiera una consciencia. Debido a esta pureza de la consciencia, siempre te conoces a ti mismo a través

de otra cosa; no puedes conocerte directamente. De modo que cuando creas delimitaciones, sientes que te conoces a ti mismo. Con un nombre te parece que te conoces a ti mismo; con tus riquezas te parece que te conoces a ti mismo. Algo en torno a ti se vuelve la delimitación, y la consciencia pura se refleja en ello.

Cuando Buda alcanzó la iluminación, dijo: «Ya no existo». Cuando alcances ese estado, tú también dirás: «Ya no existo», porque ¿cómo vas a existir sin una delimitación? Cuando Shankara lo alcanzó, dijo: «Soy todo». Ambas cosas significan lo mismo. Si eres todo, ya no existes. Todo o nada: sólo hay dos posibilidades, pero en ambas, no existes. Si eres todo, el *Brahma,* entonces no eres. Si no eres, totalmente una nada, entonces tampoco eres. Debido a esto, identificarse es una parte necesaria de la vida. Y esto es bueno porque a no ser que te identifiques, no puedes dejar de identificarte. ¡A no ser que te identifiques, no puedes dejar de identificarte! Al menos una vez, uno tiene que identificarse.

Es de esta manera: si naces sano y nunca has estado enfermo, nunca serás consciente de tu salud. No puedes serlo, porque la consciencia de la salud requiere un antecedente de dolencia y enfermedad. Tendrás que caer enfermo para saber que estabas sano o lo que es la salud. Será necesario el otro polo. La ciencia esotérica oriental dice que ésta es la razón por la que existe el mundo, para que puedas percatarte de que eres divino. El mundo sirve de contraste.

Entra en una escuela y verás que el maestro está escribiendo en una pizarra con tiza blanca. También puede escribir sobre un encerado blanco, pero entonces no tendrá sentido, porque será invisible, no se verá. Sobre un tablero negro sólo se puede escribir con tiza blanca para que se vea. El fondo negro es necesario para que la escritura blanca se vuelva visible.

El mundo es tan sólo un tablero negro, y tú te vuelves visible debido a él. Ésta es una polaridad inherente, y eso está bien. Es por eso que en Oriente nunca hemos dicho que el mundo es malo; lo, consideramos simplemente una escuela, un adiestramiento. Es bueno porque sólo con un contraste serás capaz de conocer tu pureza. Cuando llegas al mundo te identificas. Con la identificación, entras; comienza el mundo. De modo que tendrás que caer enfermo para conocer tu salud interna.

Ésta ha sido una cuestión básica por todo el mundo: ¿Por qué existe este mundo? ¿Por qué existe? Se han dado muchas

respuestas, pero esas respuestas son superfluas. Sólo esta actitud parece ser muy profunda y significativa: que el mundo es tan, sólo un fondo, un contraste; sin él no puedes percatarte de tu, consciencia interna.

Os contaré una historia. Un hombre -muy rico, el más rico de su país- se desasosegó, se volvió una persona frustrada. Tenía la sensación de que su vida no tenía sentido. Tenía todo lo que uno podía comprar, pero todo lo que uno podía comprar resultó ser insignificante. Sólo algo que no se pudiera comprar podía tener significado real. Tenía todo lo que se podía comprar -podría haber comprado el mundo entero-, pero ¿qué podía hacer ahora? Estaba frustrado y dentro de él , había un profundo descontento.

De modo que recogió todos sus bienes de valor, ornamentos, oro, joyas, todo, en una gran bolsa, y se lanzó a un viaje en busca de un hombre que pudiese darle algo valioso, un vislumbre de la felicidad. Entonces le regalaría las ganancias de toda su vida. Fue de un maestro a otro, viajó y viajó, pero nadie era capaz de darle siquiera un vislumbre. Y él estaba dispuesto a darlo todo: todo su reino.

Entonces llegó a un pueblo y preguntó por Mulla Nasruddin, que era un faquir que vivía allí. Un hombre del pueblo le dijo: «Mulla Nasruddin está sentado justo fuera del pueblo, meditando bajo un árbol. Vaya allí, y si él no puede darle un vislumbre de la felicidad, entonces no hay remedio. Entonces puede usted ir a todos los rincones del mundo, pero nunca lo conseguirá. Si este hombre no puede darle un vislumbre, entonces no hay ninguna posibilidad».

Así es que el hombre se llenó de excitación.

Fue a Nasruddin, que estaba sentado bajo un árbol. El Sol se estaba poniendo. El hombre dijo:

«He venido con este propósito. Las ganancias de toda mi vida están aquí en esta bolsa, y te las daré si puedes darme un vislumbre de la felicidad».

Mulla Nasruddin escuchó. Estaba cayendo la noche, se estaba poniendo oscuro. Sin responderle, Mulla Nasruddin le arrebató la bolsa al rico y salió corriendo. Por supuesto, el rico le siguió, gritando, llorando y chillando. Mulla Nasruddin conocía las calles del pueblo; el rico no las conocía, porque era un forastero, así que no podía encontrarlo. De todas partes del pueblo, gente de todo el pueblo empezó a seguirles. Nasruddin estaba dando vueltas y más vueltas. El hombre estaba furioso. Iba gritando: «Me han robado

las riquezas de toda mi vida. ¡Soy pobre! ¡Me he convertido en un mendigo!». Iba llorando..., llorando como una magdalena.

Entonces Nasruddin llegó al mismo árbol, y puso la bolsa ante el árbol y se escondió detrás del árbol. El hombre llegó, cayó sobre la bolsa, y empezó a llorar de felicidad. Nasruddin miró desde detrás del árbol y dijo: «¿Eres feliz, hombre? ¿Has tenido un pequeño vislumbre?».

El hombre dijo: «Soy más feliz que nadie en la Tierra».

¿Qué sucedió? Para tener una cima, es necesario un valle. Para sentir felicidad, es necesaria la desdicha. Para conocer lo divino, es necesario el mundo. El mundo es simplemente un valle. El hombre era el mismo, la bolsa era la misma. No había sucedido nada nuevo, pero ahora él dijo que era feliz -tan feliz como se puede ser en esta Tierra-, y hacía sólo unos pocos minutos era desgraciado. Nada había cambiado. El hombre era el mismo, la bolsa era la misma, el árbol era el mismo. Nada había cambiado, pero ahora el hombre era feliz, estaba bailando.

Había sucedido el contraste. La consciencia llega a identificarse porque mediante la identificación existe el mundo, y mediante el mundo puedes recobrarte a ti mismo.

Cuando Buda lo alcanzó, le preguntaron: «¿Qué has logrado?». Él dijo: «Nada. Por el contrario, he perdido mucho. No he logrado nada, porque ahora sé que todo lo que he logrado siempre estuvo ahí; era mi naturaleza. Nunca me había sido arrebatado, así que no he logrado nada. He logrado lo que ya estaba ahí, lo que ya estaba logrado. Sólo he perdido mi ignorancia».

La identificación es ignorancia. Forma parte de este gran juego -este *leela* cósmico, este juego cósmico- que tendrás que perderte a ti mismo para volver a encontrarte. Este perderte a ti mismo es sólo una manera, la única manera, de recobrarte a ti mismo. Si ya has perdido demasiado, puedes recobrar. Si aún no te has perdido a ti mismo lo suficiente, tendrás que perderte más. Y antes de eso no se puede hacer nada; antes de eso no hay ayuda posible. A no ser que estés completamente perdido en el valle, en la oscuridad, en el *sansara,* en el mundo, no se puede hacer nada. Pierde para poder ganar. Esto parece paradójico; pero así es el mundo, así es el proceso mismo.

Segunda pregunta:

Si uno empieza a sentir que la vida es un psicodrama, entonces uno se siente también desconectado y solo. Así se pierde la intensidad, la sinceridad, la profundidad de vivir. Por fa vor, sugiere qué hacer en esta situación. ¿Cuál es entonces la actitud correcta hacia la vida?

Si *uno empieza a sentir que la vida es un psicodrama, entonces uno se siente también desconecta do y solo...* ¡Entonces siéntelo! ¿Por qué crear un problema? Si te sientes desconectado y solo, ¡siéntete así! Pero seguimos creando problemas. Inde pendientemente de lo que suceda, crearemos un problema con ello. Siéntete solo y desconectado..., y si puedes estar a gusto con tu soledad, desaparece rá. Si empiezas a hacer algo con ella para trascenderla, nunca desaparecerá; seguirá ahí. Ahora una corriente moderna de psicología y psicoanálisis dice que cualquier cosa puede desaparecer si permane ces con ella sin crear ningún problema, y ésta ha sido una de las enseñanzas más antiguas del tantra.

En los últimos diez o doce años, en Japón se ha estado usando una pequeña técnica terapéutica. Los psicoanalistas y psiquiatras occidentales la han estado estudiando. Es una terapia Zen, y es estupenda. Si alguien se vuelve neurótico o sicótico, simplemente ponen a ese hombre o esa mujer en una habitación solitaria, y le dicen: «Permane ce contigo mismo, no importa *lo* que seas. ¿Neu rótico? ¡Muy bien! Entonces sé neurótico y vive con ello». Y los médicos no interfieren. Se le pro veerá comida, satisfarán sus necesidades, se le prestará atención, pero no hay interferencia. El paciente tiene que vivir consigo mismo, y en tres días empieza a cambiar. Los psicoanalistas occi dentales trabajan durante años, y básicamente no cambia nada.

¿Qué le sucede a este paciente Zen? No hay interferencia desde el exterior. Sólo hay acepta ción del hecho de que «muy bien, estás neurótico. No se puede hacer nada». El Zen dice que un árbol es pequeño y otro árbol es muy grande, de modo que, muy bien, uno es pequeño, otro es gran de, y no se puede hacer nada. Una vez que aceptas algo, ya lo estás trascendiendo.

Uno de los psiquiatras más originales de Inglaterra, R. D. Laing, ha propuesto ahora que si po demos dejar a un hombre consigo mismo, simple mente prestándole atención amorosa, satisfaciendo sus necesidades, sin interferir con él, superará su locura en tres o

cuatro semanas. Su propuesta es que ninguna locura puede durar más de diez días si no se interfiere con ella. Si interfieres, entonces prolongas el proceso.

¿Qué sucede cuando no estás interfiriendo con algo? Te sientes solo, así que siéntete solo: así es como eres. Pero cuando te sientes solo empiezas a hacer algo, y entonces estás dividido. Entonces una parte de ti se siente sola y otra parte trata de cambiarlo. Esto es absurdo. Es como tratar de elevarte tirando de tus piernas o de los cordones de tus zapatos: tratar de elevarte hasta el cielo. ¡Absurdo! Estás solo, así que ¿qué puedes hacer? No hay nadie más que pueda hacer algo. Estás solo, así que siéntete solo. Esto es tu destino; así es como eres. ¿Qué pasará si lo aceptas? Si lo aceptas, tu fragmentación desaparecerá, serás uno, estarás entero: no dividido.

Si estás deprimido, estate deprimido; no hagas nada. ¿Y qué puedes hacer? Todo lo que hagas será producto de la depresión, de modo que creará más confusión. Puedes rezar a Dios, pero rezarás tan deprimidamente que incluso deprimirás a Dios con tus oraciones. No seas tan violento. Tu oración será una oración deprimida.

Puedes meditar, pero ¿qué harás? La depresión estará presente. Como estás deprimido, hagas lo que hagas, la depresión seguirá. Se creará más confusión, más frustración, porque no te puede salir bien. Y cuando no te pueda salir bien, te sentirás más deprimido, y esto puede seguir hasta lo infinito. Es mejor permanecer con la primera depresión que crear un segundo círculo y luego un tercer círculo. Permanece con el primero; el original es bello. El segundo será falso, y el tercero será un eco lejano. No los crees. El primero es bello. Estás deprimido, de modo que así es como la existencia te está sucediendo en este momento.

Estás deprimido, así que permanece con ello. Espera y observa. No puedes estar deprimido mucho tiempo, porque en este mundo nada es permanente. Este mundo es un flujo. Este mundo no puede cambiar su ley básica para ti, para que puedas permanecer deprimido para siempre. Aquí nada es para siempre; todo está moviéndose y cambiando. La existencia es un río; no puede pararse para ti, sólo para ti, para que puedas permanecer deprimido para siempre. Se está moviendo, ya se ha movido. Si observas tu depresión: sentirás *que ni* siquiera tu depresión es la misma al momento siguiente; es diferente, está cambiando.

Simplemente observa, permanece con ella y no hagas nada. Así es como sucede la transformación mediante no-hacer. Esto es lo que se quiere decir con «esfuerzo sin esfuerzo».

Siente la depresión, saboréala profundamente, vívela. Es tu destino. Entonces, de pronto sentirás que ha desaparecido, porque el hombre que puede aceptar incluso la depresión no puede estar deprimido. ¡Un hombre, una mente, que puede aceptar incluso la depresión no puede seguir deprimido! La depresión requiere una mente que no acepta. «Esto no es bueno, eso no es bueno; esto no debería ser así, eso no debería ser así; esto no debe ser de esta manera». Todo es negado, rechazado: no aceptado. El «no» es básico. Incluso la felicidad será rechazada por semejante mente. Una mente semejante también encontrará algo que rechazar en la felicidad.

Vino a mí un hombre el otro día y dijo: «La meditación va muy profundo y me siento muy feliz, pero no me fío. Esta felicidad debe ser ilusoria, porque nunca he sentido ninguna felicidad antes. Debo estar engañándome; me ha surgido mucha duda. Por favor, aclara mi duda». Incluso si le sucede la felicidad a una mente que siempre ha estado rechazando, sentirá una duda respecto a ella. Sentirá que algo ha ido mal. Es feliz, así es que sentirá que algo ha ido mal. Con sólo meditar unos pocos días esto no es posible...

Una mente que no acepta, no aceptará nada, pero si puedes aceptar tu soledad, tu depresión, tu tristeza, ya estás trascendiendo. La aceptación es trascendencia. Has retirado el suelo mismo, y entonces la depresión no puede perdurar ahí.

Prueba esto: sea cual sea tu estado de ánimo, acéptalo y espera a que el estado cambie por sí mismo. No lo estás cambiando; sientes la belleza que llega cuando los estados cambian por sí mismos. Puedes saber que es como cuando el Sol sale por la mañana y luego se pone al atardecer. Luego volverá a salir y volverá a ponerse, y continuará... Tú no necesitas hacer nada al respecto. Si puedes sentir tus estados de ánimo cambiando por sí mismos, puedes permanecer indiferente, puedes permanecer lejos, a kilómetros de distancia, como si la mente fuera a alguna otra parte. El Sol está saliendo, poniéndose; la depresión viene, la felicidad viene, se va..., pero tú no estás en ella. Va y viene por sí misma; los estados vienen y se van.

Si uno empieza a sentir que la vida es un psicodrama, entonces uno se siente también desconectado y solo. ¡Pues siéntelo! *Así se*

pierde la intensidad, la sinceridad, la profundidad de vivir. Deja que se pierda, porque la sinceridad y la profundidad que se puede perder no era real. Era ficticia, falsa, y es mejor que lo falso se pierda. ¿Cómo se va a perder una profundidad real? La definición misma de «profundidad real» es que no se puede perder, hagas lo que hagas. Si puedes alterar a un buda, entonces no es un buda. Hagas lo que hagas, él permanece inalterado. Esa inalteración incondicional es la naturaleza búdica. Lo real no se puede perder. Lo real siempre es incondicional.

Si te amo y digo: «No te enfades, de lo contrario mi amor se acabará», entonces cuanto antes se acabe semejante amor, mejor. Si el amor es real, lo que hagas no importa; el amor permanecerá. Y sólo entonces tiene algún valor.

De modo que si por sólo mirar el mundo como un psicodrama, como un teatro, pierdes tu intensidad, tu profundidad de vivir, entonces no vale la pena conservarla. Era falsa. ¿Por qué se ha perdido? Porque en realidad era un acto en una obra de teatro, y tú pensabas que era real, de manera que te parecía que era más profunda. Ahora sabes que era sólo una obra de teatro. Si era sólo una obra de teatro y se pierde la sinceridad, la sinceridad era falsa.

Pensabas que era real, y no lo era. Con sólo mirar la vida como una obra de teatro, desapareció.

Es como si hubiera una cuerda tirada en una habitación oscura y te pareciera que era una serpiente, pero no hay ninguna serpiente. Luego entras con una lámpara, y con la lámpara ya no hay serpiente y sólo queda la cuerda. Si con la lámpara ya no hay serpiente, entonces nunca la hubo.

Si miras la vida como una obra de teatro, lo que es falso desaparecerá y lo que es real aparecerá en ti por primera vez. ¡Espera! ¡Deja que desaparezca lo falso, y espera! Habrá un lapso, un intervalo, antes de que desaparezca lo falso y llegue lo real. Habrá un lapso. Cuando las sombras falsas hayan desaparecido completamente y tus ojos no estén llenos de ellas, y tus ojos se hayan desprendido de las sombras falsas, podrás mirar lo real que siempre estuvo ahí. Pero hay que esperar.

Por favor, sugiere qué hacer en esta situación. Por favor, no hagas nada. Lo has embarullado todo haciendo demasiado. Haces tanto que lo has embrollado todo en torno a ti..., no sólo para ti

mismo, sino también para los demás. No hagas; eso será compasión para contigo mismo. Sé compasivo. No hagas nada, porque con una mente falsa, una mente confusa, todo se vuelve más confuso. Con una mente confusa, es mejor esperar y no hacer nada para que desaparezca la confusión. Desaparecerá; no hay nada permanente en este mundo. Lo único que necesitas es una paciencia profunda. No tengas prisa.

Te contaré una historia. Buda pasaba por un bosque. Hacía calor -era justo el mediodía-, tenía sed, así que le dijo a su discípulo Ananda: «Retrocede. Hemos cruzado un riachuelo. Retrocede y tráeme, coge algo de agua».

Ananda retrocedió, pero el riachuelo era muy pequeño y estaban pasando por él algunas carretas. El agua estaba revuelta y se había vuelto turbia. Toda la suciedad que se había sedimentado en ella había emergido, y el agua ya no era bebible. De modo que Ananda pensó: «Tendré que volver». Volvió y le dijo a Buda: «El agua se ha vuelto absolutamente sucia y no es bebible. Permíteme que me adelante. Sé que hay un río a unas pocas millas de aquí. Iré y cogeré agua de allí».

Buda dijo: «¡No! Vuelve al mismo riachuelo».

Como Buda lo había dicho, Ananda tuvo que obedecer, pero obedeció con poco ánimo, porque sabía que el agua no se podría traer. Y se estaba perdiendo tiempo innecesariamente y tenía sed, pero como Buda lo dijo, tenía que ir.

Volvió de nuevo y dijo: «¿Por qué insistes? Esa agua no es bebible».

Buda dijo: «Vuelve a ir». Y como Buda lo dijo, Ananda tuvo que obedecer.

La tercera vez que llegó al riachuelo, el agua estaba tan clara como solía estarlo. El polvo había fluido, las hojas muertas se habían ido, y el agua era pura otra vez. Entonces Ananda se rió. Llevó el agua y fue bailando. Cayó a los pies de Buda y dijo: «Tus maneras de enseñar son milagrosas. Me has ensañado una gran lección: que sólo se necesita paciencia y que nada es permanente».

Y ésta es la enseñanza básica de Buda: nada es permanente, todo es efímero..., así que ¿por qué estar tan preocupado? Vuelve al mismo riachuelo. Ya debe de haber cambiado todo. Nada permanece igual. Simplemente sé paciente: vuelve una y otra y otra vez. Unos pocos momentos, y las hojas se habrán ido y la

suciedad se habrá sedimentado de nuevo y el agua será pura otra vez.

Ananda le preguntó también a Buda, cuando iba a volver por segunda vez: «Insistes en que vaya, pero ¿puedo hacer algo para hacer pura esa agua?».

Buda dijo: «Por favor, no hagas nada; de lo contrario la harás más impura. Y no entres en el riachuelo. Quédate fuera, espera en la orilla. Si entras en el riachuelo lo revolverás todo. El riachuelo fluye por sí mismo, así que deja que fluya».

Nada es permanente; la vida es un flujo. Heráclito ha dicho que no se puede entrar dos veces en el mismo río. Es imposible entrar dos veces en el mismo río porque el río ha seguido fluyendo; todo ha cambiado. Y no sólo ha seguido fluyendo el río, tú también has seguido fluyendo. Tú también eres diferente; tú también eres un río que fluye.

Ve esta transitoriedad de todo. No tengas prisa; no intentes hacer nada. ¡Simplemente espera! Espera en un estado de no-hacer total. Y si puedes esperar, la transformación se producirá. Esta espera misma es una transformación.

Tercera pregunta:

La práctica de observar me vuelve calmado, sosegado y silencioso, pero entonces mis amigos me dicen que me he vuelto serio. Parece que lo que dicen tiene algo de fundamento. Por favor, explica cómo uno puede crecer simultáneamente en silencio y retozo.

Si realmente te has vuelto silencioso, no prestarás atención a lo que digan los demás. Si las opiniones de los demás aún son importantes, no eres silencioso. En realidad, estás esperando a que digan algo o a que aprueben y aprecien que te has vuelto silencioso. ¿Tu silencio necesita su aprobación? ¿Necesitas que lo certifiquen? Entonces no estás seguro de que te has vuelto silencioso.

Las opiniones de los demás sólo son importantes porque no sabes nada. La opinión nunca es conocimiento. Sigues acumulando opiniones de otras personas porque no sabes qué eres, quién eres, qué te está sucediendo. Tienes que preguntarles a otros: «¿Qué me está pasando?». ¿Tienes que preguntarles a otros? Si

realmente eres silencioso, calmado, sosegado, entonces no hay amigos y ninguna opinión es importante. Entonces te puedes reír. Deja que digan lo que quieran.

Pero te afecta. Todo lo que dicen entra muy hondo en ti; te alteras. Tu silencio es falso, forzado, cultivado. No es un florecimiento espontáneo dentro de ti. Puede que te hayas forzado a ti mismo a ser silencioso, pero estabas hirviendo por dentro. Entonces ese silencio está sólo en la superficie. Si alguien dice que no eres silencioso, o si alguien dice que esto no es bueno, o si alguien dice que esto es falso, entonces te alteras y el silencio se va. El silencio se ha ido; por eso me estás preguntando esto.

Parece que lo que dicen tiene algo de fundamento. Te has vuelto serio. ¿Y que hay de malo en ser serio? Si has nacido serio, para ser serio, serás serio. No puedes forzar el retozo; de lo contrario tu retozo será serio, y destruirás todo el juego. Hay jugadores serios. Se ponen tan serios en sus juegos y jugadas que el juego crea aún más ansiedad.

Estuve leyendo las memorias de alguien que era un gran industrial, muy preocupado con los problemas cotidianos. Alguien sugirió el golf: «Juegue al golf. Eso reducirá la ansiedad». Empezó a jugar al golf, pero seguía siendo el mismo. Se excitó tanto con su juego de golf que no podía dormir; se pasaba toda la noche jugando. La industria era una carga, y ahora el golf se convirtió en una segunda carga..., y aún más fuerte. Jugaba al golf, pero con una mente seria, la misma mente.

Si eres serio, eres serio. No se puede hacer nada al respecto. Sé serio y permanece serio. Entonces ya has empezado a ser juguetón; entonces eres juguetón con tu seriedad, no te la tomas en serio. Te la tomas como un juego, de modo que dices: «Muy bien, Dios me ha dado este papel, así que seré un hombre serio y jugaré a mi seriedad». Entonces, en lo más hondo, habrá desaparecido. ¿Me comprendes?

Puedes crear seriedad con tu retozo o puedes crear retozo con tu seriedad. Si eres una persona triste, seria, dile a todo el mundo: «He nacido serio y voy a seguir siéndolo», y no te lo tomes en serio. ¡Sé! Simplemente sé, y entonces te puedes reír de ello y desaparecerá. Y ni siquiera te darás cuenta de cuándo ha desaparecido.

Y no prestes atención a lo que digan los demás. Esto es una enfermedad. Te volverán loco... los demás. ¿Quiénes son los

demás y por qué estás tan interesado en ellos? Te vuelven loco y tú les vuelves locos a ellos, porque tú eres los demás para ellos. ¿Por qué prestar tanta atención a las opiniones de los demás? Presta atención a tus propias experiencias y permanece fiel a tus propias experiencias. Si te sientes bien siendo serio, ¡está bien! Si sientes que te has vuelto calmado y silencioso y sosegado con tu práctica de observar, ¿por qué estar interesado y por qué alterarse por lo que digan los demás?

Pero no estás seguro, de manera que debes acumular opiniones de otros. Debemos empezar una campaña de firmas: «Si piensas que me he vuelto un buda, firma». Si todo el mundo firma y has acumulado muchas firmas, por lo menos de la mayoría, piensas que eres un buda. Ésta no es la forma de ser un iluminado.

Y *por favor, explica cómo uno puede crecer simultáneamente en silencio y retozo.* ¡Se crece! Nunca se ha dado el caso contrario. Uno crece simultáneamente en silencio y retozo, pero si tu silencio es falso, entonces surge el problema. Todos los que han conocido el silencio siempre han sido retozones, juguetones. Podían reír, y podían reírse no sólo de los demás, podían reírse de sí mismos.

Bodhidharma entró en China hace mil cuatrocientos años, desde India. Se puso uno de sus zapatos en la cabeza; uno lo tenía en uno de sus pies y el otro sobre la cabeza. El emperador de China, Wu, había venido a darle la bienvenida. Se incomodó. Había muchísimos rumores, por supuesto, de que este hombre era extraño, pero era un iluminado y el emperador quiso darle la bienvenida a su reino. Se incomodó. Sus cortesanos también se incomodaron. ¿Qué tipo de hombre era éste? Y él se reía.

No estaba bien decir algo ante los demás, de modo que cuando todos se habían ido y Bodhidharma y el emperador se retiraron a la habitación de Bodhidharma, el emperador preguntó: «Por favor, dime, ¿por qué te comportas como un tonto? ¿Por qué llevas un zapato en la cabeza?».

Bodhidharma se rió y dijo: «Porque me puedo reír de mí mismo, y es bueno mostrarte mi realidad. Soy un hombre así, y no doy más importancia a mi cabeza que a mis pies; ambos son lo mismo para mí. Lo elevado y lo bajo han desaparecido. Y, además, quiero decirte que no doy ninguna importancia a lo que los demás digan de mí. Esto es bueno. En el primer momento que entré, quise que supieras qué tipo de hombre soy».

Este Bodhidharma es una joya excepcional; han existido muy pocos que puedan compararse con él. ¿Qué estaba mostrando? Está mostrando simplemente que en este camino de la espiritualidad tienes que ir solo, como individuo. La sociedad se vuelve irrelevante.

Alguien llegó a hacerle una entrevista a George Gurdjieff. El hombre que vino era un gran periodista. Los discípulos de Gurdjieff estaban muy excitados, porque ahora la historia iba a estar en un gran periódico, y la foto de su maestro y las noticias de su maestro iban a ser publicadas. Pusieron mucho cuidado; prestaron mucha atención al periodista. Se olvidaron virtualmente de su maestro, y anduvieron rondando al periodista. Entonces comenzó la entrevista, pero, en realidad, nunca comenzó. Cuando el periodista hizo algunas preguntas a Gurdjieff, Gurdjieff dijo: «Espera un momento».

Justo a su lado estaba sentada una señora.

Gurdjieff le preguntó: «¿Qué día es hoy?».

La señora dijo: «Domingo».

Gurdjieff dijo: «¿Cómo es posible? Un día antes era sábado, así que ¿cómo puede ser hoy domingo? El otro día dijiste que era sábado, y ahora es domingo. ¿Cómo va a venir el domingo después del sábado?».

El periodista se levantó. Dijo: «Me voy. Este hombre parece estar loco». Ninguno de los discípulos podía entender lo que había sucedido. Cuando el periodista se había ido, Gurdjieff estaba riéndose.

Lo que digan los demás no es relevante. Sé auténtico con lo que sientas, ¡pero sé auténtico! Si te sucede el silencio real, podrás reír.

Se dice acerca de Dogen, un maestro Zen, que cuando alcanzó la iluminación mucha gente le preguntó: «¿Qué hiciste después de eso?».

El dijo: «Pedí una taza de té». ¿Que hay que hacer después? Todo ha terminado. Y Dogen era serio respecto a su retozo, juguetón respecto a su seriedad. En realidad, ¿qué queda?

No prestes mucha atención a lo que digan los demás y recuerda sólo una cosa: no fuerces ni cultives el silencio. Un silencio cultivado será serio, enfermo, tenso. Pero ¿cómo puede llegar a ti un silencio real? Intenta comprender esto. Estás tenso, eres infeliz, estás deprimido, enfadado, eres avaricioso, violento. Tienes

mil enfermedades. Sin embargo, puedes practicar el silencio. Estas enfermedades estarán dentro de ti, y tú puedes crear una capa de silencio. Puedes hacer meditación trascendental; puedes usar un *mantra.* El *mantra* no va a cambiar tu violencia, ni va a cambiar tu avaricia. No va a cambiar nada profundo. El *mantra* sólo puede darte un efecto tranquilizador. Sólo en la periferia te sentirás más silencioso. Esto es sólo un tranquilizante, un sonido sedante, y la sedación es posible de muchas maneras..., muchas maneras. Cuando repites un *mantra* continuamente, te vuelves somnoliento. Cualquier repetición continua de un sonido crea aburrimiento y sueño. Te sientes relajado, pero esta relajación sólo está en la superficie. Por dentro, sigues igual.

Esto está sucediendo en todas partes. Los buscadores espirituales van de un maestro a otro. Siguen yendo, practicando, y cuando abandonan su práctica descubren que son los mismos; no ha sucedido nada. Nada sucederá de esta manera. Éstos son silencios cultivados. Tienes que seguir cultivándolos. Por supuesto, si sigues cultivándolos, permanecen contigo igual que un hábito, pero si rompes el hábito desaparecen. Un silencio real no llega con sólo usar alguna técnica superficial, sino siendo consciente de todo lo que eres... No sólo siendo consciente, sino permaneciendo con el hecho de lo que eres.

Permanece con el hecho. Esto es muy difícil, porque la mente quiere cambio. ¿Cómo cambiar la violencia, cómo cambiar la depresión, cómo cambiar la infelicidad? La mente busca cambio para crear de alguna forma una imagen mejor en el futuro. Debido a esto, uno sigue buscando este método y aquél.

Permanece con el hecho, y no trates de cambiarlo. Haz esto durante un año. Fija una fecha, y di que «a partir de esta fecha, durante un año, no pensaré en cambiar. Permaneceré con todo lo que soy; simplemente estaré alerta y consciente». No estoy diciendo que no tengas que hacer nada, pero esa alerta es el único esfuerzo. Tienes que estar alerta, sin pensar en cambiar; permaneciendo con todo lo que eres: bueno o malo o lo que sea. Un año, sin ninguna actitud de cambio, sólo estando alerta, y de pronto un día descubrirás que ya no eres el mismo. La alerta lo habrá cambiado todo.

En Zen lo llaman «zazen»: simplemente sentarse sin hacer nada. Cualquier cosa que suceda, sucede; tú estás simplemente sentado. Zazen significa simplemente sentarse sin hacer nada. En

los monasterios Zen, los monjes se sientan durante años, todo el día. Pensarás que están meditando. ¡No lo están! Están simplemente sentados en silencio. Y silencio no quiere decir que estén usando algún *mantra* para crear silencio; están simplemente sentados. Si una pierna se entumece, la sienten. Están alerta. Si el cuerpo se siente cansado, están alerta: el cuerpo se siente cansado. Así es como tiene que sentirse el cuerpo. Si hay pensamientos moviéndose, lo saben. No están tratando de pararlos; no están tratando de apartarlos a la fuerza. No están haciendo nada. Los pensamientos están hoy como nubes en el cielo, pero ellos saben que las nubes no pueden destruir el cielo, vienen y van.

De modo que hay pensamientos moviéndose en el cielo de la consciencia; vienen y van. No los fuerzan, no los paran, no hacen nada: Simplemente están atentos a que los pensamientos se están moviendo. A veces llega la depresión, una nube; todo se vuelve sombrío. A veces llega la felicidad, un rayo de sol; todo empieza a bailar, como si las flores se hubieran abierto por toda la consciencia. Pero ellos no se alteran ni por esto ni por lo otro, ni por el tiempo nublado ni por el brillo del Sol. Simplemente esperan y ven que las cosas se están moviendo. Ellos están simplemente sentados a la orilla de un río, y todo sigue-moviéndose. No tratan de cambiar nada.

Si llega un mal pensamiento, no dicen: «Esto. es malo», porque en el momento en que dices: «Esto es malo», tienes avaricia de cambiarlo. En el momento en que dices: «Esto es malo», lo has apartado a la fuerza; lo has condenado, y te gustaría convertirlo en algo bueno. Ellos simplemente dicen esto es esto, eso es eso: ninguna condena, ninguna evaluación, ninguna justificación. Simplemente están mirando, observando.

A veces se olvidan de observar. Tampoco entonces se alteran. Saben que «por supuesto es así», que «me olvidé de observar; ahora recuerdo y observaré de nuevo». No crean ningún problema. Viven lo que es. Los años llegan y se van, y ellos siguen sentados y viendo lo que es.

Luego un día todo desaparece. Igual que un sueño, todo desaparece y estás despierto. Este despertar no es algo practicado; este despertar no es cultivado. Este despertar es tu naturaleza, tu naturaleza básica. Ha brotado porque pudiste

esperar pacientemente y observar, y no creaste ningún problema. Recuerda esto como algo muy básico: no crees problemas. ¡No crees problemas!

Hubo aquí una señora hace sólo dos o tres días. Me dijo: «Mi mente es sexual, ¿qué puedo hacer?». Otra persona vino y dijo: «Me siento muy inferior; tengo complejo de inferioridad. ¿Qué puedo hacer?». Así que le dije a ese hombre: «Te sientes inferior, así que siéntete inferior; sé consciente de que te sientes así. ¿Qué hacer? No hay nada que hacer. Uno se siente sexual, así que sién tete sexual. Sé consciente de que eres sexual». Pero en cuanto le digo semejantes cosas a alguien, se queda pasmado. Había venido por alguna técnica para cambiarse a sí mismo.

Nadie se acepta a sí mismo; eres tan enemigo de ti mismo... Nunca te has tenido nada de amor; nunca te has sentido a gusto contigo mismo. Y esto es sorprendente: esperas que todos te amen, y tú mismo ni siquiera puedes amarte a ti mismo. Estás tan en contra de ti mismo, que te gustaría destrozarte en todos los aspectos y crear otro. Si se te dejara, crearías otro hombre. Y tampoco estarías satisfecho con ese, porque tú permanecerías aún tras él.

Ámate, acéptate, y no crees problemas innecesarios. Y todos los problemas son innecesarios; no hay problemas necesarios. Nunca he encontrado ninguno. Permanece con tu realidad, y sucederá la transformación. Pero no es un resultado, no puedes forzarla a que suceda. Es una consecuencia, no un resultado. Si te aceptas a ti mismo y permaneces alerta, llega. No puedes forzarla, no puedes decir que «la forzaré a que venga». Y si la fuerzas, te sucederá algo falso, y entonces esa cosa falsa puede ser perturbada por cualquiera: *por cualquiera.*

Última pregunta:

Dijiste que la aceptación transforma, pero ¿por qué sucede que cuando acepto mis sentidos y deseos me siento como un animal, en vez de transformado?

Ésta es tu transformación; ésta es tu realidad. ¿Y qué hay de malo en ser un animal? No he visto un solo hombre que pueda compararse a cualquier animal.

Suzuki solía decir: «Amo a una rana, incluso a una rana, más

que a un hombre. Mira a una rana sentada junto a un estanque: ¡qué meditativamente se sienta una rana! Mírala, qué meditativa es..., no perturbada por todo el mundo en torno a ella; simplemente sentada y sentada y meditando, una con la existencia».

Suzuki dijo: «Cuando no estaba iluminado era un hombre, y cuando me iluminé me volví como un gato».

Mira a un gato: conoce el secreto de cómo relajarse y no ha leído ningún libro sobre la relajación. ¿Cómo relajarse? Mira a un gato. Ningún hombre puede ser mejor profesor que un gato. El gato está relajado y alerta. Si tú te relajas, te duermes. El gato está alerta incluso mientras duerme, y el cuerpo está muy flexible, muy relajado en todo momento.

¿Qué hay de malo en ser un animal? El hombre, por medio de su ego, ha creado comparaciones. Dice: «No somos animales».

Pero a ningún animal le gustaría ser un ser humano. Ellos están a gusto, en casa en la existencia. No están preocupados, no están tensos. Por supuesto, no crean ninguna religión porque no necesitan hacerlo. No tienen psicoanalistas: no porquee estén sin desarrollar, sino porque no necesitan ninguno.

¿Qué hay de malo en los animales? ¿A qué se debe esta condena? Esta condena forma parte del ego humano. El hombre piensa que es superior, lo más alto en la jerarquía. Ningún animal ha asentido a esta jerarquía. Darwin dijo que el hombre ha evolucionado de los monos, pero si preguntas a los monos, me temo que no dirán que el hombre representa evolución; dirán que es degradación. El hombre se considera a sí mismo el centro. Esto no es necesario. Esto es sólo una tontería egotista.

Si te sientes como un animal, no hay nada de malo en ello. Sé un animal, y sélo totalmente..., y sélo con total alerta. Ese estado de alerta primero sacará a la luz tu animal, porque esa es tu realidad. Tu humanidad es simplemente falsa, superficial. Alguien te insulta, y asoma el animal..., no el ser humano. Alguien te critica, y asoma el animal..., no el ser humano. Está ahí, y tu humanidad es sólo superficial. Si lo aceptas todo, esta humanidad superficial desaparecerá. Esto es una cosa falsa, y puedes tomar consciencia de tu animal real. Y es bueno tomar consciencia de la realidad. Si continúas estando alerta, dentro de este animal encontrarás lo divino. Y siempre es mejor ser un animal real que ser un hombre irreal. La realidad es lo importante.

De modo que no estoy en contra de los animales; sólo estoy en contra de las falsedades. No seas un ser humano falso. Sé un animal real, y con esa realidad te habrás vuelto auténtico, substancial. Entonces sigue estando alerta, y con el tiempo llegarás a una capa más profundad que es más real que el animal..., y que es lo divino.

Lo divino no está sólo en ti, recuerda; está en todos los animales. No es que sólo esté en los animales: está en todos los árboles, está en las rocas. Lo divino es el centro básico en todo. Sólo puedes perderlo siendo falso, y lo puedes recuperar siendo real.

Capítulo 39

De la Ola al Océano Cósmico

Los Sutras

61 *Así como las olas llegan con el agua y las llamas con el fuego, así lo universal ondea con nosotros.*

62 *Dondequiera que tu mente esté vagando, interna o externamente, en este mismo lugar, esto.*

63 *Cuando estés lúcidamente consciente a través de algún sentido específico, mantente en la consciencia.*

Sri Aurobindo dice en alguna parte que la vida entera es yoga..., y es así. Todo se puede volver una meditación. Y a no ser que todo se vuelva una meditación, la meditación no te ha sucedido. La meditación no puede ser una parte, un fragmento. O es -y cuando es, estás totalmente en ella-, o no es. No puedes hacer meditativa una parte de tu vida. Eso es imposible, y eso es lo que se está intentando en todas partes.

Tú te puedes volver meditativo, no una parte de ti; eso es imposible, porque la meditación es una cualidad de tu ser. Es como respirar: sigues respirando al margen de lo que estés haciendo. Independientemente de lo que estés haciendo, sigues respirando. Caminando, estando sentado, tumbado, durmiendo,

continúas respirando. No puedes disponerlo de tal manera que a veces respires y a veces no. Es un continuo.

La meditación es una respiración interna, y cuando digo una respiración interna, lo digo literalmente; no es una metáfora. De igual forma que estás respirando aire, puedes respirar consciencia, y una vez que empiezas a respirar consciencia, ya no eres sólo un cuerpo físico. Y con ese comienzo, al empezar con una respiración más elevada -una respiración de consciencia, de la vida misma, por así decirlo-, entras en una esfera diferente, una dimensión diferente. Esa dimensión es metafísica.

Tu respiración es física; la meditación: es metafísica. De modo que no puedes hacer meditativa una parte de tu vida. No puedes meditar por la mañana y luego olvidarte de ello. No puedes ir a un templo o a una iglesia y meditar allí, y salir de tu meditación al salir del templo. Eso no es posible, y si lo intentas estarás intentando algo falso. Puedes entrar en una iglesia y puedes salir de ella, pero no puedes entrar en meditación y salir de ella. Cuando entras, has entrado. Dondequiera que vayas ahora, la meditación será tú. Ese es uno de los hechos básicos, primarios, elementales que hay que recordar siempre.

En segundo lugar, puedes entrar en meditación por cualquier parte, porque la vida entera es una meditación profunda. Las colinas están meditando, las estrellas están meditando, las flores, los árboles, los elementos están meditando, la tierra misma está meditando. La vida entera está meditando, y puedes entrar en ella por cualquier parte; cualquier cosa se puede convertir en una entrada. Esto ha sido usado. Por eso hay tantas técnicas; por eso hay tantas religiones; por eso una religión no puede comprender a otra: porque sus entradas son diferentes. Y a veces hay religiones que ni siquiera se conocen como religiones. No reconocerás a ciertas personas como religiosas porque su entrada es muy diferente.

Por ejemplo, un poeta. Un poeta puede entrar en meditación sin acudir a ningún maestro, sin ir a ningún templo, sin ser religioso -lo que llamas religioso- de alguna forma. Su poesía, su creatividad, se puede convertir en una entrada; puede entrar por ella. O un alfarero que está creando vasijas de barro puede entrar en meditación simplemente creando vasijas de barro. La labor misma se puede convertir en una entrada. O un arquero se puede

volver meditativo mediante su tiro con arco, o un jardinero, o cualquiera puede entrar por cualquier parte. Todo lo que puedas hacer se puede convertir en una puerta. Si la cualidad de consciencia cambia mientras estás haciendo algo, se vuelve una técnica. De modo que puede haber tantas técnicas como puedas imaginar. Cualquier acto se puede volver una puerta. De manera que el acto, la técnica, el camino, el método, no es lo primario, sino la cualidad de consciencia que pongas en el acto.

Kabir, uno de los místicos más sobresalientes de India, era tejedor, y continuó siendo tejedor incluso cuando lo alcanzó. Tenía miles y miles de discípulos, y venían y le decían: "Deja ya de tejer. No lo necesitas. Estamos aquí y te serviremos de todas las maneras".

Kabir se reía y decía: «Este tejer no es sólo tejer. Estoy haciendo ropas -ese es el acto externo-, pero algo sucede simultáneamente dentro de mí que no podéis ver. Ésta es mi meditación». ¿Cómo puede ser meditativo un tejedor por el hecho de tejer? Si la cualidad de la mente que pones en tejer es meditativa, entonces el acto no es relevante, sino irrelevante.

Otro místico era alfarero; se llamaba Gora. Trabajaba con vasijas de barro, y bailaba y cantaba mientras hacía sus vasijas. Mientras estaba haciendo una vasija en el torno, cuando la vasija se centraba en el torno, él también se centraba dentro de sí. Sólo se vería una cosa: el torno giraba, la vasija de barro estaba surgiendo y él estaba centrando la vasija: sólo veías un centramiento. Otro centramiento estaba sucediendo simultáneamente: él también se estaba centrando. Mientras centraba la vasija, mientras ayudaba a que surgiera la vasija, él también estaba surgiendo en el mundo, que no se ve, de la consciencia interna. Cuando la vasija se creaba, eso no era en lo que él estaba trabajando realmente; se estaba creando también a sí mismo.

Cualquier acto se puede volver meditativo, y una vez que sabes cómo se vuelve meditativo un acto, puedes transformar todos tus actos en meditación. Entonces la vida entera se convierte en yoga. Andar por la calle o trabajar en la oficina o simplemente estar sentado sin hacer nada -simplemente holgazanear- puede convertirse en meditación. Así que, recuerda, la meditación no pertenece al acto; pertenece a la cualidad que llevas al acto.

Ahora entraremos en las técnicas.

61 Experimenta la existencia como un ondear.

Primero: *Así como las olas llegan con el agua y las llamas con el fuego, así lo universal ondea con nosotros.*

Primero intenta comprender qué es una ola, y entonces puedes sentir cómo esta consciencia de las olas puede ayudarte a entrar en meditación. Ves olas en el océano. Aparecen; existen *en* un sentido y, sin embargo, en un sentido más profundo no existen. Esto es lo primero que hay que comprender acerca de una ola. La ola aparece; está ahí en un sentido, y sin embargo, en un sentido más profundo no lo está. En un sentido más profundo sólo existe el océano. No puedes tener una ola sin el océano, e incluso cuando la ola está ahí, sólo existe el océano. La ola es sólo una forma, no una substancia. El océano es substancial; la ola es sólo una forma.

Debido al lenguaje se crean muchos problemas. Como decimos ola, parece como si la ola fuera una cosa. Sería mejor si no usáramos la palabra «ola», sino «ondear». No hay ola, sólo un ondear: sólo una actividad, no una cosa; sólo un movimiento, no una substancia; sólo un proceso, no materia. La materia es el océano; la ola es sólo una forma. El océano puede estar en calma. Las olas desaparecerán, pero el océano seguirá ahí.

El océano puede estar en calma o en movimiento, o en mucha actividad o sin actividad, pero no puedes encontrar una ola en calma. Una ola es actividad, no una substancia. Cuando hay actividad, hay ola: es un ondear, un movimiento..., una forma simple de movimiento. Pero cuando llega el silencio, cuando llega la inactividad, la ola ya no existe y existe el océano. En ambos casos el océano es la realidad. La ola es tan sólo una forma de juego. La ola sucede y desaparece; el océano permanece.

En segundo lugar, las olas aparecen como individuos. Cada ola tiene su propia personalidad: única, diferente a cualquier otra. No hay dos olas similares. Algunas olas son grandes, algunas olas son pequeñas. Tienen sus propias características peculiares. Cada ola tiene su propio carácter y, por supuesto, cada ola es diferente de las demás. Puede que una ola surja, puede que otra muera. Mientras una está surgiendo y otra está muriendo. Ambas no pueden ser la misma, porque una está surgiendo, otra está muriendo. Sin embargo, la realidad detrás de ambas es la misma.

Parecen diferentes, parecen separadas, parecen individuales, pero la apariencia es falaz. En el fondo sólo hay un océano, y no importa lo desligadas que parezcan; están relacionadas. Y mientras una ola está alzándose y otra está muriéndose, puede que no veas ninguna relación; puede que la relación no salte a la vista, porque ¿cómo puede estar relacionada una ola que surge con una ola que muere?

Un anciano está muriéndose y un niño nace: ¿cómo están relacionados? Si están relacionados, ambos morirán juntos o nacerán juntos. El niño nace y el anciano ha muerto; una ola está muriendo, otra está surgiendo. Pero puede que la ola que surge esté recogiendo energía de la ola que muere. Puede que la ola que muere esté ayudándola, con su muerte, a surgir. Puede que la ola que se dispersa sea la causa de la ola que está surgiendo.

En el fondo están relacionadas por un océano. No son diferentes; no están desligadas, no están separadas. Su individualidad es falsa e ilusoria. No son individuales. Su dualidad parece existir, pero no existe: la verdad es su no-dualidad.

Ahora volveré a leer el sutra: *Así como las olas llegan con el agua y las llamas con el fuego, así lo universal ondea con nosotros.* Somos tan sólo olas en un océano cósmico. Medita sobre ello; permite que esta sensación penetre profundamente en ti. Empieza a sentir tu respiración como el surgimiento de una ola. Inspiras, espiras, y la respiración que está entrando en ti era la respiración de otra persona hace sólo un momento, y la respiración que está saliendo de ti será la respiración de otra persona al momento siguiente. Respirar es tan sólo ondear en la vida del océano. No estáis separados: sólo olas. Sois uno en el fondo. Tenemos una unión; la individualidad es falsa e ilusoria. Así pues, el *ego* es la única barrera. La individualidad es falsa. Parece que existe, pero no es real. Lo real es lo no-individual, lo oceánico, la unión.

Es por eso que toda religión está en contra de la actitud egoísta. La persona que dice que no hay Dios puede que no sea irreligiosa, pero la persona que dice «yo soy» es irreligiosa.

El Buda Gautama era ateo; no creía en ningún Dios. Mahavira Vardhaman era ateo; no creía en ningún Dios. Pero lo alcanzaron, llegaron, realizaron la totalidad, el todo. Si no crees en ningún Dios puede que no seas irreligioso, porque Dios no es básico para la religión. El no-ego es básico para la religión. E incluso si crees

en Dios, con una mente egoísta eres irreligioso. Con una mente no-egoísta no hay necesidad de creer en Dios. Caes en lo divino automáticamente. Sin ego no te puedes aferrar a la ola; tienes que caer en el océano. Con el ego, sigues aferrándote a la ola. Mira la vida como un océano, y siéntete a ti mismo como una ola, y permite que esta sensación entre en ti.

Puedes usar esta técnica de muchas maneras. Mientras respires, siente que el océano está respirando en ti. El océano llega a ti, sale, entra, sale. Con cada respiración siente que se alza una ola; con cada espiración siente que una ola muere. Y entre las dos, ¿quién eres tú? Sólo una nada, *shunya:* un vacío. Con esa sensación del vacío serás transformado. Con esa sensación de nada toda tu desdicha desaparecerá, porque la desdicha necesita un centro..., y un centro falso, además. El vacío es tu centro real. Con él no hay desdicha; estás en una calma profunda. Como no eres, ¿quién puede estar tenso? Estás lleno de dicha. No es que estés lleno de dicha, pero como no eres, sólo hay dicha.

Sin ti, ¿puedes crear desdicha?

Por eso Buda nunca dice que en ese estado, el estado supremo, habrá *ananda:* dicha. Nunca lo dice. Dice que no habrá desdicha, eso es todo. Hablar de dicha puede confundirte, de modo que Buda dice que no preguntes sobre la dicha; simplemente intenta saber cómo puedes estar sin desdicha. Y eso significa cómo puedes estar sin ti.

¿Cuál es nuestro problema? El problema es que la ola piensa que está separada del océano; entonces hay problemas. Si una ola piensa que está separada del océano, surgirá inmediatamente el miedo a la muerte. La ola tiene que morir y la ola ve olas muriendo por todas partes. Y no te puedes engañar a ti mismo durante mucho tiempo. La ola está viendo que otras olas están muriendo, y la ola sabe que, incluso en su formación, la muerte está oculta en alguna parte, porque esas otras olas estaban alzándose hace un momento y ahora están cayendo, dispersándose.

De modo que tienes que morir. Si la ola piensa que está separada del océano, el miedo a la muerte tendrá que aparecer tarde o temprano. Pero si la ola sabe que no existe y que sólo existe el océano, no hay miedo a la muerte. Sólo una ola puede morir, no el océano. Yo puedo morir, pero no la vida. Tú puedes

morir, morirás..., pero no el cosmos, no la existencia. La existencia sigue ondeando. Se ha ondeado en ti, se ondeará en otros. Y aunque tu ola puede estar desapareciendo, precisamente por tu dispersión surgirán otras olas, y el océano continúa.

Una vez que te desvinculas de la forma de ola y te haces uno y te sientes uno y te percatas de tu unidad con el océano, lo sin forma, no hay muerte para ti. De lo contrario, el miedo a la muerte creará desdicha. En cada dolor, en cada angustia, en cada ansiedad, el miedo básico es a la muerte. Estás asustado, temblando. Puede que no seas consciente de ello, pero si penetras en tu interior encontrarás que hay un temblor a cada momento porque vas a morir.

Puede que crees muchas seguridades, puede que crees una fortaleza a tu alrededor, pero nada servirá. ¡Nada servirá! ¡El polvo al polvo! Vas a volver a caer. ¿Has observado o has meditado alguna vez sobre el hecho de que cuando estás andando por un camino el polvo se pega a tus zapatos? Puede que el polvo haya sido el cuerpo de un Napoleón, de un Alejandro. En alguna parte, Alejandro ahora sólo es polvo, y el polvo que se pega a tus zapatos puede haber sido una vez el cuerpo de Alejandro.

Lo mismo va a suceder contigo. Ahora estás aquí, y en el momento siguiente no estarás; ¡lo mismo va a suceder contigo! Tarde o temprano, el polvo volverá al polvo, la ola desaparecerá. El miedo se apodera de ti. Imagínate a ti mismo como el polvo que se pega al zapato de alguien, o imagina algún alfarero haciendo una vasija de barro contigo, con tu cuerpo, o el cuerpo de tu amado, o imagínate a ti mismo entrando en un gusano o convirtiéndote en un árbol. Pero esto está sucediendo. Todo es una forma y la forma tiene que morir. Sólo lo sin forma es eterno. Si te aferras a la forma, si te identificas con la forma, si te consideras a ti mismo la forma de una ola, estás metiéndote en problemas. Eres el océano, no la ola.

Esta meditación puede ayudar; puede producirte una metamorfosis, puede convertirse en una mutación. Pero permite que se expanda por toda *tu* vida. Cuando estés respirando, piensa; cuando estés comiendo, piensa; cuando estés andando, piensa. Piensa dos cosas: que la forma siempre es la ola y lo sin forma siempre es el océano. Lo sin forma no tiene muerte; la forma es mortal. Y no es que vayas a morir algún día, sino que estás muriendo todos los días. La infancia muere y nace la

juventud; luego la juventud muere y nace la vejez; luego la vejez muere y la forma desaparece.

A cada momento estás muriendo a otra cosa; otra cosa nace. Tu primer día de nacimiento no es sólo el primer día de tu nacimiento; simplemente forma parte de muchos más nacimientos por venir. Y, tu muerte de esta vida no es la primera muerte; es sólo la muerte de esta vida. Has muerto antes. A cada momento algo está muriendo y otra cosa nace. Una parte de ti muere; otra parte nace.

Los fisiólogos dicen que en un plazo de siete años no queda nada viejo en tu cuerpo; todo cambia: cada célula. Si vas a vivir setenta años, tu cuerpo es renovado una y otra vez, diez veces. Cada siete años tienes un cuerpo nuevo. No de *re*pente, pero a cada momento algo está cambiando.

Eres una ola, y tampoco eso es substancial; estás cambiando a cada momento. Y una ola no puede ser estática; una ola tiene que ser cambiante, una ola tiene que estar continuamente en movimiento. No puede haber un fenómeno como una ola inmóvil. ¿Cómo va a haberlo? Una ola inmóvil no tiene sentido. Hay movimiento, proceso; eres un proceso, un movimiento. Si te identificas con este movimiento y proceso y piensas que estás confinado entre el nacimiento y la muerte, serás desdichado. Entonces estás tomando la apariencia por realidad. Esto es lo que Shankara llama *maya:* ilusión. El océano es el *Brahma,* el océano es la verdad.

Así que considérate una ola, o un continuo de olas que se alzan y caen, y sé sólo un observador de esto. No puedes hacer nada. Estas olas desaparecerán. Lo que ha aparecido tendrá que desaparecer; no se puede hacer nada al respecto. Todo esfuerzo es absolutamente inútil. Sólo se puede hacer una cosa, y es ser un observador de esta forma de ola. Una vez que te vuelvas un observador, de pronto tomarás consciencia de algo que está más allá de la ola, que transciende la ola, que está en la ola y también fuera de la ola, que forma la ola y aún va más allá, que es el océano.

Así *como las olas llegan con el agua* y *las llamas con el fuego, así lo universal ondea con nosotros.* Lo universal ondea con nosotros. Tú no eres; lo universal es: y está ondeando por medio de ti. Siéntelo, contémplalo, medita sobre ello. Deja que te suceda de muchísimas maneras.

Os he hablado de la respiración. Surge en ti un deseo sexual: siéntelo..., no como tu deseo, sino simplemente como el océano ondeando en ti, como la vida palpitando en ti, como la vida teniendo una ola en ti. Te unes en un acto de amor: no pienses en ello como en dos olas que se juntan, no pienses en ello como en dos individuos que se juntan. Más bien, piensa en ello como en dos individuos que se funden. Ya no hay dos individuos. Las olas han desaparecido; sólo ha permanecido el océano. Entonces el acto sexual se vuelve una meditación. Cualquier cosa que te suceda, no la sientas como que te está sucediendo a ti, sino como que le está sucediendo al cosmos. Tú eres sólo una parte de él: sólo una ola en la superficie. Déjaselo todo al universo.

Dogen, un maestro Zen, solía decir...; cuando tenía hambre decía: «Parece que lo universal tiene hambre a través de mí». Cuando sentía sed decía: «La existencia tiene sed dentro de mí». A esto es a lo que te llevará esta meditación. Entonces todo se dispersa de tu ego y se vuelve parte del universo. Entonces todo lo que sucede le sucede a la existencia misma; tú ya no estás aquí. Entonces no hay pecado, entonces no hay responsabilidad.

No quiero decir que te volverás irresponsable; no quiero decir que te volverás un pecador. El pecado será imposible porque el pecado sólo puede suceder en torno a un ego. No habrá *res*ponsabilidad porque el pecado sólo puede suceder en torno a un ego. No habrá responsabilidad porque ya no puedes ser irresponsable. Sólo existes tú, así que ¿con quién puedes ser irresponsable? Y ahora, si ves a alguien muriéndose, sentirás que estás muriendo con él, dentro de él. El universo está muriendo y formas parte de él. Y si ves alguna flor floreciendo, florecerás con ella. El universo entero se volverá tú ahora. Estar en semejante afinidad y armonía profunda es estar *en samadhi.*

La meditación es el camino, y esta armonía de la unidad, esta sensación de unidad con todo, es el fin, es la meta. ¡Pruébalo! Recuerda el océano y olvida la ola. Y siempre que te acuerdes de la ola y empieces a comportarte como la ola, recuerda: estás haciendo algo erróneo y crearás desdicha debido a ello.

No hay ningún Dios que te esté castigando.

Siempre que caes presa de alguna ilusión, tú te castigas a ti mismo. La ley, el *dharma,* el *Tao* está ahí. Si vas en armonía con él, te sientes dichoso. Si vas en contra de él, sientes que eres desdichado. No hay nadie sentado en los cielos para castigarte. No

hay ningún registro de tus pecados; no hay necesidad de ello. Es como la gravedad. Si caminas correctamente, la gravedad es una ayuda. No puedes caminar sin ella. Si caminas erróneamente, te caerás; puede que te fractures un hueso. Pero nadie te está castigando; es sólo la ley, la gravedad: la gravedad impersonal.

Si caminas erróneamente y te caes, te fracturarás un hueso. Si caminas correctamente, usas la gravedad. La energía puede usarse errónea o correctamente. Cuando te sientes a ti mismo como una ola, estás en contra de la ley universal, estás en contra de la realidad. Entonces crearás desdicha para ti mismo. Esto es lo que significa la ley del *karma.* No hay ningún dictaminador de la ley; Dios no es un juez. Ser un juez es feo, y si Dios fuera un juez, estaría completamente aburrido, o ya se habría vuelto loco. No es un juez, no es un controlador, no es un legislador. El universo tiene sus propias leyes, y la ley básica es que ser real es ser dichoso, ser irreal es ser desdichado.

62 Usa la mente como la puerta a la meditación

Segunda técnica: *Dondequiera que tu mente esté vagando, interna o externamente, en este mismo lugar, esto.*

Esta mente es la puerta: esta mente misma. Dondequiera que esté vagando, independientemente de lo que esté pensando, contemplando, soñando, esta mente misma, este mismo momento, es la puerta. Éste es un método muy revolucionario, porque nunca pensamos que la mente corriente es la puerta. Pensamos que alguna supermente -un Buda, un Jesús- puede entrar, que ellos tienen una mente sobrehumana. Esta misma mente que tienes -esta mente que sigue soñando e imaginando pensamientos relevantes o irrelevantes, que está plagada de feos deseos, pasiones, ira, avaricia, todo lo que está condenado, que está ahí más allá de tu control, tirando de ti hacia aquí y hacia allá, empujándote hacia aquí y hacia allá, un manicomio constante-, esta mente misma dice este sutra, es la puerta. *Dondequiera que tu mente esté vagando* -dondequiera, recuerda; el objeto no es relevante-, dondequiera que tu mente esté vagando, *interna o externamente, en este mismo lugar, esto.*

Hay que comprender muchas cosas. Una: la mente corriente no es tan corriente como pensamos. La mente corriente no está

desligada de la mente universal: forma parte de ella. Sus raíces van hasta el centro mismo de la existencia; de lo contrario no puedes existir. Incluso un pecador está enraizado en lo divino; de lo contrario no puede existir. Incluso si existe el diablo, no puede existir sin apoyo divino.

La existencia misma es sólo posible debido al enraizamiento en el ser. Tu mente está soñando, imaginando, vagando, tensa, angustiada, sufriendo. Como quiera que se mueva y dondequiera que vaya, permanece enraizada en la totalidad. De lo contrario no es posible. No puedes alejarte de la existencia; eso es imposible. En este mismo momento estás enraizado en ella.

De modo que ¿qué hay que hacer? Si en este mismo momento estamos enraizados en ella, entonces a la mente egoísta le parecerá que no hay que hacer nada. Ya somos lo divino, así que ¿para qué tanto jaleo? Estás enraizado en lo divino, pero no eres consciente de ello. Cuando la mente está vagando; hay dos cosas: la mente y el vagabundeo, los objetos en la mente y la mente misma, nubes vagando por el cielo y el cielo. Hay dos cosas: las nubes y el cielo.

A veces puede suceder, sucede, que hay tantas nubes que el cielo desaparece, no puedes verlo. Pero incluso si no puedes verlo no ha desaparecido; no puede desaparecer. No hay manera de hacer que el cielo desaparezca. Está ahí; oculto o no oculto, visible o invisible, está ahí.

Pero también hay nubes. Si pones la atención en las nubes, el cielo ha desaparecido. Si pones la atención en el cielo, las nubes son sólo accidentales, vienen y van. No necesitas preocuparte mucho por ellas. Vienen y se van. Han estado viniendo, han estado yéndose. No han destruido ni siquiera un centímetro del cielo, no han ensuciado el cielo; ni siquiera lo han tocado. El cielo permanece virgen.

Cuando tu mente está vagando, hay dos cosas: una es las nubes, los pensamientos, los objetos, imágenes, y la otra es la consciencia, la mente misma. Si prestas demasiada atención a las nubes, a los objetos, pensamientos, imágenes, te has olvidado del cielo. Te has olvidado del anfitrión; te has interesado demasiado por el huésped. Esos pensamientos, imágenes, vagabundeas son sólo huéspedes. Si enfocas la atención en los huéspedes, te olvidas de tu propio ser. Cambia el enfoque de los huéspedes al

anfitrión, de las nubes al cielo. Hazlo prácticamente.

Surge un deseo sexual: esto es una nube. O surge la avaricia de tener una casa más grande: esto es una nube. Puedes obsesionarte tanto con ella que te olvides completamente de a quién le ha surgido, a quién le ha sucedido. ¿Quién está detrás de ella? ¿En qué cielo se está moviendo esta nube? Recuerda ese cielo, y de pronto la nube desaparece. Sólo necesitas un cambio de enfoque del objeto al sujeto, de lo externo a lo interno, de la nube al cielo, del huésped al anfitrión..., sólo un cambio de enfoque.

Lin Chi, un maestro Zen, estaba hablando. Alguien dijo desde el auditorio: «Respóndeme sólo a una pregunta: ¿Quién soy?» .

Lin Chi dejó de hablar. Todo el mundo estaba atento. ¿Qué respuesta iba a dar? Pero no respondió. Bajó de su silla, caminó, se acercó al hombre. Todo el auditorio se puso atento, alerta. Ni siquiera respiraban. ¿Qué iba a hacer? Debería haber respondido desde la silla; esto no era necesario. El hombre se asustó, y Lin Chi se acercó a él con sus ojos penetrantes. Cogió al hombre por el cuello, le dio una sacudida y le dijo: «¡Cierra los ojos! Y recuerda quién está haciendo, esta pregunta: "¿Quién soy?"». El hombre cerró los ojos... asustado, por supuesto. Entró en sí mismo para buscar quién había hecho esta pregunta, y no regresaba .

El público esperó y esperó y esperó. Su rostro se volvió silencioso, calmado, sosegado. Entonces Lin Chi tuvo que sacudirlo de nuevo. «Ahora sal y dile a todo el mundo: "¿Quién soy?"».

El hombre se echó a reír y dijo: «¡Qué forma más milagrosa de responder algo! Pero si alguien me lo pregunta a mí ahora, haré lo mismo. No puedo responder».

Era sólo un cambio de enfoque. Haces la pregunta: «¿Quién soy?», y tu mente está enfocada en la pregunta, y la respuesta está oculta justo detrás de la pregunta en quien la hace. Cambia el enfoque; vuelve a ti mismo.

Este sutra dice: *Dondequiera que tu mente esté vagando, interna o externamente, en este mismo lugar, esto.* Ve de los objetos a la mente misma, y ya no eres una mente corriente. Eres corriente debido a los objetos. De pronto te vuelves un buda tú mismo. Ya eres un buda, sólo que estás abrumado por muchas nubes. Y no sólo estás abrumado; estás aferrándote a tus nubes, no dejarás que se vayan. Piensas que las nubes son de tu

propiedad. Piensas que cuantas más tengas, mejor: eres más rico. Y todo tu cielo, tu espacio interno, está oculto. En cierto modo, ha desaparecido entre las nubes y las nubes se han vuelto tu vida. La vida de las nubes es *sansara:* el mundo.

Esto puede suceder incluso en un solo momento, este cambio de enfoque..., y siempre sucede de repente. No quiero decir que no necesites hacer nada y que sucederá de repente; tendrás que hacer mucho. Pero nunca sucederá gradualmente. Tendrás que hacer y hacer y hacer, y un día, de repente, llega un momento en que estás en la temperatura correcta para la evaporación. De pronto no hay agua; se ha evaporado. De pronto no estás en el objeto. Tus ojos no están enfocados en las nubes; de pronto se han vuelto hacia dentro, al espacio interno.

Nunca sucede gradualmente que una parte de tus ojos haya vuelto hacia dentro y una parte esté con las nubes externas, ni sucede en porcentajes, que ahora te has vuelto diez por ciento interno y noventa por ciento externo, ahora veinte por ciento interno y ochenta por ciento externo, ¡no! Cuando sucede, sucede al cien por cien, porque no puedes dividir tu enfoque. O ves los objetos o te ves a ti mismo; o el mundo o el Brahma. Puedes volver al mundo, cambiar de nuevo de enfoque; tú tienes el control. En realidad, sólo entonces tienes el control: cuando puedes cambiar tu enfoque siempre que quieres.

Recuerdo a Marpa, un místico tibetano. Cuando lo alcanzó -cuando se hizo un buda, cuando volvió hacia dentro, cuando llegó a hallar el espacio interno, el infinito- alguien le preguntó: «Marpa, ¿cómo estás ahora?».

La respuesta de Marpa es excepcional, inesperada. Ningún buda ha respondido de esa forma. Marpa dijo: «Tan desdichado como antes».

El hombre estaba desconcertado. Dijo: «¿Tan desdichado como antes?».

Pero Marpa se rió. Dijo: «Sí, pero con una diferencia, y la diferencia es que ahora la desdicha es voluntaria. A veces, para catar un poco el mundo, voy hacia fuera, pero ahora yo tengo el control. En cualquier momento puedo ir hacia dentro. Y es bueno moverse en las polaridades. Así uno permanece vivo. ¡Puedo moverme!». Marpa dijo: «Ahora me puedo mover. A veces entro en las desdichas, pero ahora las desdichas no son algo que me sucede a mí. Yo les sucedo a ellas y permanezco no perturbado».

Por supuesto, cuando te mueves voluntariamente, permaneces no perturbado.

Una vez que sabes cambiar tu enfoque hacia dentro, puedes volver al mundo. Todo buda ha vuelto al mundo. Enfoca de nuevo, pero ahora el hombre interno tiene una cualidad diferente. Sabe que esto es su enfoque. Estas nubes pueden mo verse. Estas nubes no tienen el control; no pueden dominarte. Las dejas que estén, y es bello. A veces, cuando el cielo está lleno de nubes, es bello; el movimiento de las nubes es bello. Si el cielo sigue siendo él mismo, se puede dejar que se muevan las nubes. El problema sólo surge cuando el cielo se olvida a sí mismo y sólo hay nubes. Entonces todo se vuelve feo porque se ha perdido la libertad.

Este sutra es bello. *Dondequiera que tu mente esté vagando, interna o externamente, en este mismo lugar, esto.* Este sutra ha sido usado profundamente en la tradición Zen: El Zen dice que tu mente corriente es la mente búdica. Comiendo, eres un buda; durmiendo, eres un buda; llevando agua del pozo, eres un buda. ¡Lo eres! Llevando agua del pozo, comiendo tu comida, echado en la cama, eres un buda. ¡Inconcebible! Parece asombroso, pero es la verdad.

Si cuando estás llevando agua estás simple mente llevando el agua, si no creas ningún proble ma con ello y simplemente llevas agua, si tu men te está sin nubes y el cielo vacío, si estás simplemente llevando agua, entonces eres un buda. Al comer, simplemente come sin hacer nada más. Cuando estamos comiendo estamos haciendo miles y miles de cosas. Puede que la mente no esté en ello en absoluto. Puede que tu cuerpo esté comiendo como un robot; puede que tu mente esté en otro sitio.

Hace unos pocos días estuvo aquí un estudian te universitario. Sus exámenes se están acercando, así que vino a preguntarme: «Estoy muy confuso, y el problema es éste: me he enamorado de una chica. Cuando estoy con la chica, pienso en mis exámenes, y cuando estudio pienso sólo en mi chica. Así que ¿qué hacer? Cuando estoy leyendo, estudiando, no estoy en ello, estoy con mi chica en mi imaginación. Y cuando estoy con mi chica, nunca estoy con ella; estoy pensando en mis problemas, en mis exámenes, que se están acercando. De modo que todo se ha vuelto un lío».

Así es como todo el mundo se ha vuelto un lío, no sólo ese chico. Mientras estás en la oficina piensas en tu casa; mientras estás en casa estás en la oficina, y no puedes hacer, algo tan

mágico. Cuando estás en casa sólo puedes estar en casa, no puedes estar en la oficina. Y si estás en la oficina, no estás cuerdo, estás loco. Entonces todo se mete en todo lo demás. Entonces nada es claro. Y esta mente es un problema.

Mientras estés sacando agua de un pozo, llevando agua de un pozo, si simplemente estás haciendo este simple acto, eres un buda. Así es que muchas veces, si vas a maestros Zen y les preguntas: «¿Qué hacéis *vosotros?* ¿Cuál es vuestro *sadhana?* ¿Cuál es vuestra meditación?», dirán: «Cuando tenemos sueño, dormimos. Cuando tenemos hambre, comemos. Y eso es todo; no hay otro *sadhana».* Pero esto es muy arduo. Parece simple: si al comer puedes sólo comer; si al estar sentado puedes simplemente estar sentado, sin hacer nada más; si puedes permanecer con el momento y no irte de él; si puedes estar fundido con el momento sin futuro, sin pasado; si este momento de ahora es la única existencia..., entonces eres un buda; esta mente misma se vuelve una mente búdica.

Cuando tu mente vague, no trates de pararla. Más bien toma consciencia del cielo. Cuando la mente vague, no intentes pararla, no intentes traerla a algún punto, no intentes traerla al mismo punto, a alguna concentración, ¡no! Deja que vague, pero no prestes mucha atención al vagabundeo: porque estando a favor o en contra, sigues implicado en el vagabundeo.

Recuerda el cielo, permite el vagabundeo, y simplemente di: «Muy bien, hay tráfico en la carretera. Hay mucha gente yendo de aquí para allá. El mismo tráfico tiene lugar en la mente. Yo soy sólo el cielo, no la nube». Siéntelo, recuérdalo, y permanece con ello. Tarde o temprano notarás que las nubes están yendo cada vez más despacio y hay espacios mayores entre las nubes. No son tan oscuras, tan densas. La velocidad ha disminuido, y pueden verse intervalos, y se puede mirar el cielo. Sigue sintiéndote a ti mismo como el cielo, y no las nubes. Tarde o temprano, algún día, en algún momento apropiado en que tu enfoque ha ido realmente hacia dentro, las nubes, habrán desaparecido y eres el cielo, el cielo siempre puro, el cielo siempre virgen.

Una vez que conoces esta virginidad, puedes volver a las nubes, al mundo de las nubes. Entonces ese mundo tiene su propia belleza. Puedes moverte en él, pero ahora tú eres el jefe, tú tienes el control. El mundo no es malo; el mundo como jefe es el problema. Siendo tú el jefe, puedes moverte en él. Entonces el

mundo tiene una belleza propia. Es bello, es precioso, pero necesitas conocer esa belleza y ese encanto como jefe en tu interior.

63 Sé consciente de quién está sintiendo.

Tercera técnica: *Cuando estés lúcidamente consciente a través de algún sentido específico, mantente en la consciencia.*

Ves a través de tus ojos. Recuerda: ves *a través de* tus ojos. Los ojos no pueden ver; tú ves a través de dios. El que ve está oculto detrás; los ojos son sólo la abertura, las ventanas. Pero seguimos pensando que vemos con los ojos; seguimos pensando que oímos con los oídos. Nadie ha oído nunca con los oídos. Oyes *a través de* los oídos, no *con* los oídos. El que oye está oculto detrás. Los oídos son sólo órganos receptivos.

Te toco, te doy una palmada cariñosa, un apretón de manos. La mano no te está tocando, yo te estoy tocando, a través de la mano. La mano es sólo instrumental, de modo que puede haber dos tipos de contacto: cuando te toco realmente y cuando evito el contacto. Puedo no estar en mi mano, puedo haberme retirado. Prueba esto, y tendrás una sensación diferente, distante. Toca a alguien con la mano y retírate. Hay una mano muerta, no tú. Y si el otro es sensible, sentirá una mano muerta. Se sentirá insultado. Estás engañando; estás sólo mostrando que estás tocando, y no estás tocando.

Las mujeres son muy sensibles a esto; no puedes engañarlas. Tienen una sensibilidad mayor al tacto, al contacto corporal, de modo que saben. Puede que el marido esté hablando de cosas bonitas. Puede que haya comprado flores y puede que esté diciendo: «Te amo», pero su tacto mostrará que no está ahí. Y las mujeres tienen una sensación intuitiva de cuándo estás con ellas y cuándo no estás con ellas. Es difícil engañarlas, a no ser que seas un maestro. A no ser que seas un maestro, dueño y señor de ti mismo, no puedes engañarlas. Pero un maestro no querrá ser un marido; ésa es la dificultad.

Todo lo que digas será falso; tu tacto lo demostrará. Los niños son muy sensibles, no puedes engañarlos. Puedes acariciarlos, pero saben que es una caricia muerta. Si tu mano no es una energía que fluye, una energía amorosa, lo notan. Entonces es

como si se estuviese usando una cosa muerta. Cuando estás presente en tu mano en tu totalidad, cuando *tú* has ido, cuando tu centro de ser ha ido a la mano, cuando tu alma está ahí, entonces el tacto tiene una cualidad diferente.

Este sutra dice que los sentidos son sólo puertas, estaciones receptoras, vehículos, instrumentos, receptores. Tú estás oculto detrás. *Cuando estés lúcidamente: consciente a través de algún sentido específico, mantente en la consciencia.* Cuando estés escuchando música, no te olvides a ti mismo en el oído, no te pierdas a ti mismo en el oído. Recuerda la consciencia que está oculta detrás. ¡Estate alerta! Mientras estés viendo a alguien..., prueba esto, puedes probarlo ahora mismo, mirándome a mí. ¿Qué está sucediendo? Puedes mirarme con los ojos, y cuando digo con los ojos quiero decir que no eres consciente de que estás oculto detrás de los ojos. Puedes mirarme a través de los ojos, y cuando digo a través de los ojos, entonces los ojos están sólo entre tú y yo. Tú estas detrás de los ojos, mirando a través de *los* ojos, igual que alguien mira a través de una ventana o de gafas.

¿Has visto a algún empleado en un banco mirando por encima de sus gafas? Las gafas se han deslizado por su nariz, y él mira. Mírame de la misma forma, mira hacia mí como si estuvieras mirando desde encima de tus ojos, como si los ojos hubieran resbalado un poco por tu nariz y tú estuvieras detrás mirándome. De pronto notarás un cambio en la cualidad. Tu enfoque cambia; los ojos se vuelven simplemente puertas. Esto se convierte en una meditación.

Cuando estés oyendo, oye a través de los oídos y permanece consciente de tu centro interno. Cuando estés tocando, toca a través de la mano y recuerda el ser interno que está oculto detrás. Desde cualquier sentido puedes tener una percepción del centro interno, y cualquier sentido va al centro interno. Tiene que dar parte. Por eso, cuando estás viéndome y estás oyéndome, cuando me ves a través de los ojos y me oyes a través de los sentidos, en el fondo de ti sabes que estás viendo al mismo hombre al que también estás oyendo. Si tengo algún olor corporal, tu nariz lo olerá.

Entonces tres sentidos diferentes dan parte a un centro. Por eso puedes coordinar. De lo contrario será difícil: si sólo tus ojos ven y tus oídos oyen, será difícil saber si estás oyendo al mismo hombre al que estás viendo o son dos hombres distintos, porque estos dos

sentidos son diferentes y nunca se juntan. Tus ojos nunca han sabido de tus oídos y tus oídos nunca han oído acerca de tus ojos. No se conocen, nunca se han encontrado; ni siquiera han sido presentados.

Así que ¿cómo se sintetiza todo? Los oídos oyen, las manos tocan, la nariz huele, y de pronto en alguna parte dentro de ti sabes que es el mismo hombre al que estás oyendo y viendo y tocando y oliendo. El que sabe esto es distinto de los sentidos. Cada sentido informa a este que sabe, y en este que sabe, en el centro, todo entra, encaja y se hace uno. Esto es milagroso.

Soy uno, fuera de ti. ¡Soy uno! Mi cuerpo y la presencia de mi cuerpo, mi olor corporal, mi habla son uno. Tus sentidos me dividirán. Tus oídos darán parte si digo algo, tu nariz dará parte de si hay algún olor, tus ojos informarán de si puedo ser visto y soy visible. Me dividirán en partes. Pero de nuevo, en alguna parte dentro de ti, me volveré uno. Donde me vuelvo uno dentro de ti es tu centro de ser. Eso es tu consciencia, y la has olvidado completamente. Este olvido es la ignorancia, y la consciencia abrirá las puertas del autoconocimiento. Y no puedes conocerte a ti mismo de otra manera.

Cuando estés lúcidamente consciente a través de algún sentido especifico, mantente en la consciencia. Permanece con la consciencia; mantente en la consciencia; permanece alerta. Es difícil al principio. Seguimos durmiéndonos, y parece arduo mirar a través de los ojos. Es fácil mirar con los ojos. Al principio sentirás cierta tensión... si tratas de mirar a través de los ojos. No sólo sentirás una tensión; la persona a la que mires también sentirá una tensión.

Si miras a alguien él través de los ojos, le parecerá que le estás invadiendo, que estás haciendo algo descortés. Si miras a través de los ojos, el otro tomará consciencia de repente de que no te estás comportando debidamente, porque tu mirada se volverá penetrante, tu mirada irá más hondo. Si viene desde tu fondo, penetrará en el fondo del otro. Es por eso por lo que la sociedad tiene una seguridad incorporada: no mires demasiado profundamente a nadie a menos que estéis enamorados. Si estáis enamorados, podéis mirarros profundamente; podéis penetrar hasta el fondo mismo, porque el otro no tiene miedo. El otro puede estar desnudo, totalmente desnudo, el otro puede estar vulnerable, el otro puede estar abierto a ti. Pero, normalmente, si

no estáis enamorados, no se te permite ver directamente, ver penetrantemente.

En India, una persona que mira de semejante forma, penetrantemente a alguien, es llamada un *luchcha. Luchcha* significa vidente. La palabra *luch cha* viene de *lachan; lachan* significa ojos, y *luchcha* significa alguien que se ha vuelto ojos para contigo. Así que no lo intentes con alguien que no conozcas; pensará que eres un *luchcha.*

Primero prueba con objetos: una flor, un árbol, las estrellas por la noche. Ellos no se sentirán invadidos y no les importará. Más bien les gustará y se sentirán bien y apreciados. Primero prueba con ellos, luego con personas amorosas: tu mujer, tu hijo. De vez en cuando coge a tu hijo en tu regazo y mírale a través de los ojos, y el niño comprenderá. Comprenderá más que nadie, porque él aún no ha sido lisiado por la sociedad, aún no ha sido pervertido, aún es natural. Sentirá amor profundo si le miras a través de los ojos; sentirá tu presencia.

Mira a tu amante o amada, y sólo después, con el tiempo, cuando te vayas habituando a ello y te vuelvas hábil, podrás mirar a cualquiera: porque entonces nadie será capaz de saber que alguien ha mirado tan profundamente.. Y una vez que tienes este arte de estar siempre alerta detrás de los sentidos, los sentidos no pueden engañarte. De lo contrario, los sentidos te engañan.

En un mundo que es sólo una apariencia, te han engañado para que te parezca real. Si puedes mirar a través de los sentidos y permanecer alerta, con el tiempo el mundo te parecerá ilusorio, como un sueño, y serás capaz de penetrar en la substancia: su substancia misma.

Esa substancia es el Brahma.

Capítulo 40

La Iluminación Súbita y sus Obstáculos

Preguntas

Si la experiencia auténtica es súbita, ¿qué es el crecimiento y la claridad gradual que sentimos?

¿Qué sucede con los polos opuestos cuando uno está en la

consciencia que observa?

¿Cuándo se revela la mente búdica en el estado de consciencia sin pensamientos?

¿Cuáles son las razones por las que uno no tiene una catarsis explosiva al hacer sus meditaciones?

Primera pregunta:

Dijiste que uno ve el mundo o el mundo o el Brahma, y que no es posible el aumento gradual de percepción del Brahma. Pero en la experiencia sentimos que según nos volvemos conscientes y más silenciosos y sosegados, la percepción de la presencia divina se vuelve gradualmente más y más clara. ¿Qué es este crecimiento y claridad gradual si la experiencia auténtica nunca es gradual, sino súbita?

Este ha sido un problema muy antiguo: ¿Es la iluminación súbita, o gradual? Hay que comprender muchas cosas. Ha habido una tradición que dice que la iluminación es gradual y que todo se puede dividir en grados, todo se puede dividir en pasos... Que, como todo lo demás, el conocimiento también puede ser dividido; te puedes ir volviendo más y más sabio, te puedes ir iluminando cada vez más. Esto ha sido ampliamente aceptado porque la mente humana no puede concebir nada repentino. La mente quiere dividir, analizar. La mente es un divisor. La mente puede entender los grados, pero lo súbito es no-mental: más allá de la mente.

Si te digo que eres ignorante y que gradualmente te irás haciendo sabio, esto es comprensible, lo puedes comprender. Si te digo: «No, no hay crecimiento gradual. O eres ignorante o te iluminas, hay un salto súbito», entonces surge la pregunta de *cómo* iluminarse. Si no existiera lo gradual, no habría progreso. Si no hubiera ningún grado de crecimiento, ningunos grados, entonces no podrías hacer progresos, no podrías proseguir. ¿De dónde empezar? En una explosión súbita, el principio y el final son lo mismo. No hay intervalo entre el principio y el final, así que ¿de dónde empezar? El comienzo es el fin.

Se vuelve un acertijo para la mente, se vuelve un *koan.* Pero la

iluminación repentina parece imposible. No es que sea imposible, pero la mente no puede concebirla. Y, recuerda, ¿cómo va la mente a concebir la iluminación? No puede. Ha sido ampliamente aceptado que esta explosión interna es también un crecimiento gradual. Incluso muchas personas iluminadas han concedido eso a vuestras mentes, y han dicho: «Sí, hay crecimiento gradual».

No es que lo haya. Lo han dicho y aceptado tu actitud, tu forma de percepción. Han tenido una compasión profunda por ti. Saben que si empiezas a pensar que es gradual, el comienzo será bueno, pero no habrá crecimiento gradual. Pero si empiezas, si sigues buscándolo, algún día te sucederá lo súbito. Y si se dice que la iluminación sólo es repentina y no es posible ningún crecimiento gradual, ni siquiera vas a comenzar y nunca sucederá. Muchas personas iluminadas han dicho que la iluminación es algo gradual, sólo para ayudarte, sólo para persuadirte a empezar.

Algo es posible mediante el proceso gradual, pero no la iluminación: no la iluminación, otra cosa. Y esa otra cosa *se* vuelve útil. Por ejemplo, si estás tratando de evaporar agua, calentándola llegará súbitamente la evaporación. En cierto punto, a los cien grados, la evaporación comenzará..., ¡súbitamente! No habrá crecimiento gradual entre el agua y el vapor. No puedes dividir; no puedes decir que esta agua es un poco vapor y un poco agua. O es agua o es todo vapor. De repente el agua salta al estado de vapor. Hay un salto..., no un crecimiento gradual. Pero calentándola estás dando calor al agua gradualmente. Estás ayudándola a alcanzar el punto de los cien grados, el punto de evaporación. Esto es un crecimiento natural. Hasta el punto de evaporación, el agua crecerá en el sentido de estar cada vez más caliente. Luego la evaporación sucederá súbitamente.

De modo que ha habido maestros que eran sabios, compasivos, que usaron el lenguaje de la mente humana que puedes comprender, diciéndote: «Sí, hay un crecimiento gradual». Te da valor y confianza y esperanza, y una posibilidad de que te pueda suceder también a ti: no puedes alcanzarlo en una explosión repentina, pero poco a poco, paso a paso, con tus limitaciones, con tus debilidades, puedes crecer hasta ello. Puede que lleve muchas vidas, pero aún hay esperanza. Simplemente te calentarás con todos tus esfuerzos.

Lo segundo que hay que recordar: incluso el agua caliente es aún agua. De modo que incluso si te vuelves más claro en tu

mente, más puro en tus percepciones, más moral, más centrado, todavía eres un hombre, no un buda, no un iluminado. Te vuelves más silencioso, más sosegado, calmado.

Sientes una profunda dicha, pero aún eres un hombre, y en realidad tus estados de ánimo son negativos, no positivos.

Te sientes calmado porque ahora estás menos tenso. Te sientes dichoso porque ahora te estás aferrando menos a tus desdichas; no las estás creando. Te sientes dueño de ti. No es porque hayas llegado a realizar la unidad, sino sólo porque ahora estás menos dividido. Recuerda esto: tu crecimiento es negativo. Eres sólo agua caliente. Existe la posibilidad de que en cualquier momento llegues al punto en que sucede la evaporación. Cuando suceda, no sentirás calma, ni siquiera te sentirás dichoso, no te sentirás silencioso, porque estos atributos son relativos a sus opuestos. Cuando estás tenso, puedes sentir calma. Cuando sientes ruido, puedes sentir silencio. Cuando estás dividido, fragmentado, puedes sentir unidad. Cuando estás sufriendo, angustiado, puedes sentir dicha.

Por eso Buda se mantuvo en silencio: porque el lenguaje ya no puede expresar lo que está más allá de las polaridades. Buda no puede decir: «Ahora estoy lleno de dicha», porque incluso esa sensación de que «ahora estoy lleno de dicha» sólo es posible con un fondo de sufrimiento y angustia. Sólo puedes sentir la salud con un fondo de enfermedad y malestar; sólo puedes sentir la vida con un fondo de muerte. Buda no puede decir: «Ahora soy inmortal», porque la muerte ha desaparecido tan completamente que no se puede sentir la inmortalidad.

Si la desdicha ha desaparecido tan completamente, ¿cómo te vas a sentir dichoso? Si el ruido y la angustia son absolutamente inexistentes, ¿cómo vas a sentir el silencio? Todas estas experiencias, sensaciones, están relacionadas con sus opuestos. Sin sus opuestos no se pueden sentir. Si la oscuridad desaparece completamente, ¿cómo vas a sentir la luz? Es imposible.

Buda no puede decir: «¡Me he vuelto luz!». No puede decir: «Ahora estoy lleno de luz». Si dice semejantes cosas, diremos que aún no es un buda. No puede decir semejantes cosas. La oscuridad debe estar ahí si quieres sentir la luz; la muerte debe estar ahí si quieres sentir la inmortalidad. No puedes evitar el opuesto. Es una necesidad básica para que exista cualquier experiencia. Así que ¿qué es la experiencia de Buda? Cualquier

cosa que sabemos; no es eso. No es ni negativa ni positiva, ni esto ni aquello. Y cualquier cosa que pueda ser expresada; no es eso.

Es por eso por lo que Lao Tsé insiste tanto en que la verdad no se puede decir, y en el momento en que la dices la has falsificado. Ya no es verdad.

La verdad no puede decirse debido a esto: no puede ser dividida en polos opuestos, y el lenguaje sólo tiene sentido con polos opuestos. De otra forma, el lenguaje se vuelve sin sentido. Sin el contrario, el lenguaje pierde significado.

De modo que hay una tradición que dice que la iluminación es gradual, pero esa tradición no es realmente la verdad. Es sólo una verdad a medias dicha con compasión para las mentes humanas. La iluminación es súbita, y no puede ser de otra manera. ¡Es un salto! ¡Es una discontinuidad de tu pasado! Intenta comprender: si algo es gradual, el pasado sigue permaneciendo en ello. Si algo es gradual, entonces hay una continuidad. No hay fisura. Si de la ignorancia al conocimiento hay crecimiento gradual, la ignorancia no puede desaparecer completamente. Permanecerá, continuará, porque no ha habido discontinuidad, no ha habido fisura. De modo que puede que la ignorancia se vuelva muy pulida, puede que la ignorancia se vuelva más erudita. Puede que la ignorancia parezca sabia, pero está ahí. Cuanto más pulida, más peligrosa es, por supuesto. Cuanto más erudita es, más astuto es uno y más capaz de engañarse a sí mismo.

La iluminación y la ignorancia están absolutamente separadas, son absolutamente discontinuas. Es necesario un salto..., un salto en el que el pasado se disuelva completamente. Lo viejo se ha ido; ya no existe, y ha aparecido lo nuevo, que nunca antes había existido.

Se cuenta que Buda dijo: «No soy el que estaba buscando. El que ha aparecido ahora nunca antes existió». Esto parece absurdo, ilógico, pero es así. ¡Es así! Buda dice: «No soy el mismo que buscaba; no soy el mismo que deseaba la iluminación; no soy el que era ignorante. El hombre de antes está completamente muerto. Soy un hombre nuevo. Nunca existí en ese hombre de antes. Ha habido una fisura. El hombre de antes ha muerto y ha nacido el nuevo».

Para la mente es difícil concebir esto. ¿Cómo vas a poder concebirlo? ¿Cómo vas a poder concebir una fisura? Algo debe de continuar. ¿Cómo va a desaparecer completamente algo y

aparecer algo nuevo? Era absurdo para las mentes lógicas, era absurdo para las mentes científicas hace sólo dos décadas. Pero ahora, para la ciencia, no es absurdo. Ahora dicen que en lo profundo del átomo los electrones aparecen y desaparecen, y dan saltos. Desde un punto, el electrón da un salto a otro; entre los dos, no existe. Aparece en el punto A, luego desaparece y reaparece en el punto B, y en ese espacio ya no existe. No existe. Se vuelve absolutamente inexistente.

Si esto es así, significa que la inexistencia es también una especie de existencia. Es difícil de concebir, pero es así: la inexistencia es también un tipo de existencia. Es como si algo va de lo visible a lo invisible, como si algo va de la forma a lo sin forma.

Cuando Gautama Siddhartha, el hombre de antes que murió en Gautama el Buda, estaba buscando, era una forma visible. Cuando sucedió la iluminación, esa forma se disolvió completamente en lo sin forma. Por un momento hubo una fisura; no había nadie. Luego, de eso sin forma surgió una nueva forma. Era Gautama el Buda. Debido a que el cuerpo continúa de la misma forma, pensamos que hay una continuidad, pero la realidad interna cambia completamente. Debido a que el cuerpo continúa de la misma forma, decimos «Gautama el Buda»: que «Gautama Siddhartha ahora se ha vuelto Gautama el despierto; se ha vuelto un buda». Pero Buda mismo dice: «No soy el mismo que estaba buscando. Soy alguien totalmente diferente».

Es difícil para la mente concebir esto..., y para la mente muchas cosas son difíciles, pero no pueden ser negadas sólo porque sean difíciles para la mente. La mente tiene que rendirse a esas imposibilidades que le resultan incomprensibles. El sexo no puede rendirse a la mente; la mente tiene que rendirse al sexo. Éste es uno de los hechos internos más básicos: que la iluminación es un fenómeno discontinuo. Lo viejo simplemente desaparece y nace lo nuevo.

Ha habido otra tradición, una tradición posterior, de los que han estado insistiendo a lo largo de la historia en que la iluminación es súbita: que no es gradual. Pero son muy pocos los que pertenecen a ella. Se ajustan a la verdad, pero tienen que ser muy pocos porque no se pueden tener seguidores si la iluminación súbita es la realidad. Simplemente no puedes entenderlo, así que ¿cómo vas a seguirlo? A la estructura lógica le resulta chocante y parece

absurdo, imposible. Pero recuerda una cosa: entonces entras en esferas más profundas. Ya sea de la materia o de la mente, tendrás que encontrar muchas cosas que una mente superficial no puede concebir.

Tertuliano, uno de los más insignes místicos cristianos, ha dicho: «Creo en Dios porque Dios es el mayor absurdo. Creo en Dios porque la mente no puede creer en Dios». Es imposible creer en Dios; ninguna prueba, ningún argumento, ninguna lógica puede ayudar a creer en Dios. Todo está contra él, contra su existencia, pero Tertuliano dice: «Por eso creo: porque sólo creyendo en un absurdo puedo alejarme de mi mente».

Esto es bello. Si quieres alejarte de tu mente, necesitarás algo que tu mente no pueda concebir. Si tu mente puede concebirlo, lo absorberá en su propio sistema, y entonces no puedes trascender tu mente. Es por eso que toda religión ha insistido en algún punto que es absurdo. Ninguna religión puede existir sin algún absurdo como una de sus bases. Ante ese absurdo, o te echas atrás y dices: «No puedo creer, así que me iré». Entonces sigues siendo tú. O das un salto, le vuelves la espalda a tu mente. Y a no ser que tu mente sea aniquilada, la iluminación no puede suceder.

Tu mente es el problema, tu lógica es el pro blema, tus argumentos son el problema. Están en la superficie. Parecen verdaderos, pero engañan. No son verdaderos. Por ejemplo, mira cómo funciona la estructura de la mente. La mente lo divide todo en dos, y nada es divisible. La existencia es indivisible; no puedes dividirla..., pero la mente sigue dividiéndola. Dice que «esto» es la vida y «esto» es la muerte. ¿Cuál es el hecho real? El hecho real es que ambas son lo mismo. Estás vivo y muriéndote en este mismo momento; estás las dos cosas. Más bien, *eres* las dos cosas: muerte y vida.

La mente divide. Dice: «esto» es la muerte y «esto» es la vida. No sólo lo divide; dice que ambas cosas son opuestas, enemigas, y que la muerte está tratando de destruir la vida. Y parece correcto: la mente está tratando de destruir la vida. Pero si profundizas más, más que la mente, ¡la muerte no está tratando de destruir la vida! No puedes existir sin la muerte. La muerte te está ayudando a existir. A cada momento está ayudándote a existir. Si por un sólo momento la muerte deja de operar, morirás.

La muerte está en todo momento eliminando muchas partes de ti que han dejado de ser funcionales. Mueren muchas células; son

retiradas por la muerte. Cuando son retiradas, nacen otras nuevas. Estás creciendo: algo está muriendo y algo está naciendo continuamente. En todo momento hay muerte y vida, y ambas están funcionando. En el lenguaje tengo que llamarlas dos. No son dos; son dos aspectos de un solo fenómeno. La vida y la muerte son una; la «vida-muerte» es un proceso. Pero la mente divide. Esa división nos parece correcta, pero esa división es falsa.

Dices que «esto» es luz y «eso» es oscuridad. Pero ¿dónde empieza la oscuridad y dónde acaba la luz? ¿Puedes delimitarlas? No puedes delimitarlas. En realidad, la blancura y la negrura son dos polos de una larga zona gris, y esa zona gris es la vida. En un polo aparece la negrura y en otro polo aparece la blancura, pero la realidad es gris, y ese gris contiene a ambas.

La mente divide y entonces todo parece bien demarcado, claro. La vida es muy confusa; por eso la vida es un misterio. Y debido a esto, la mente no puede comprender la vida. Es útil crear conceptos bien demarcados. Puedes pensar con facilidad, convenientemente, pero te pierdes la realidad misma de la vida. La vida es un misterio, y la mente le quita el misterio a todo. Entonces tienes fragmentos muertos, no la totalidad.

Con la mente no podrás concebir que la iluminación es súbita, que desaparecerás y habrá algo nuevo que nunca antes has conocido. Pero no trates de comprender por medio de la mente. Más bien, practica algo que te caliente más y más. Más bien, trata de lograr algún fuego que te caliente más y más. Y entonces, un día de pronto sabrás que lo viejo ha desaparecido; el agua ya no está, esto es un nuevo fenómeno. Te has evaporado, y todo ha cambiado totalmente.

El agua siempre está fluyendo hacia abajo, y después de la evaporación el nuevo fenómeno se alza hacia arriba. Toda la ley ha cambiado. Has conocido una ley, la ley de la gravedad de Newton, que dice que la Tierra lo atrae todo hacia abajo. Pero la ley de la gravedad es sólo una ley. Hay otra ley. Puede que no hayas oído hablar de ella, porque la ciencia aún tiene que descubrirla, pero el yoga y el tantra la han conocido durante siglos. La llaman levitación. La gravedad es la atracción hacia abajo y la levitación es la atracción hacia arriba.

La historia de cómo se descubrió la gravedad es bien conocida. Newton estaba sentado bajo un árbol, bajo un manzano, y entonces cayó una manzana. Debido a esto, empezó a pensar, y

sintió que algo tira de la manzana hacia abajo. El tantra y el yoga preguntan: «¿Cómo llegó arriba la man zana para empezar? ¿Cómo?». Eso debe ser expli cado primero: cómo la manzana alcanzó la posi ción elevada, cómo el árbol está creciendo hacia arriba. La manzana no existía; estaba oculta en una semilla, y luego la manzana hizo todo el viaje. Llegó a la posición elevada y sólo entonces cayó. De modo que la gravedad es una ley secundaria. La levitación existió antes. Algo tiraba de la manzana hacia arriba. ¿Qué es eso?

En la vida podemos conocer fácilmente la gra vedad porque todos somos atraídos hacia abajo. El agua fluye hacia abajo; está bajo la ley de la gravedad. Cuando se evapora, de pronto la ley también se evapora. Ahora está bajo la ¡evitación, va hacia arriba.

La ignorancia está bajo la ley de la gravedad; siempre vas hacia abajo, y da lo mismo lo que ha gas. Tienes que ir hacia abajo. Tendrás que ir ha cia abajo en todos les aspectos, y la lucha sola no ayudará mucho a menos que entres en una ley diferente: la ley de la levitación. Eso es el *samadhi:* la puerta de la levitación. Una vez que te evaporas, una vez que ya no eres agua, todo cambia.

No es que ahora puedas controlar; no hay necesidad de control: ahora simplemente no puedes fluir hacia abajo. Igual que antes era imposible ir hacia arriba, ahora es imposible ir hacia abajo.

No es que un buda intente ser no violento; no puede ser de otra forma. No es que intente ser amoroso; no puede ser de otra forma. Tiene que ser amoroso. Eso no es una elección, no es un es fuerzo, no es una virtud cultivada, es simplemente que ahora ésta es la ley: va hacia arriba. El odio está bajo la ley de la gravedad; el amor está bajo la levitación.

Esta transformación súbita no significa que no tengas que hacer nada y que simplemente tengas: que esperar la transformación repentina. Así nunca llegará. Éste es el enigma. Cuando digo -o lo dice otro- que la iluminación es súbita, pensa mos que si es repentina no se puede hacer nada, que simplemente debemos esperar. Cuando suce da, sucederá, así que ¿qué se puede hacer? Si es gradual, puedes hacer algo.

Pero yo te digo que no es gradual, y, sin embargo, puedes hacer algo. Y tienes que hacer algo, pero ese algo no traerá consigo la iluminación. Ese algo te acercará al fenómeno de la ilumina ción. Ese algo te librará de los obstáculos para que suceda el fenómeno de la iluminación. De modo que la iluminación no puede ser un

resultado de tus esfuerzos; no lo es. Por medio de tus esfuerzos simplemente te vuelves accesible a la ley elevada de la levitación. Tu disponibilidad llegará mediante tu esfuerzo, no la iluminación. Te abrirás, dejarás de resistirte, te volverás cooperativo para que opere la ley elevada. Y una vez que eres cooperativo y no te resistes, la ley elevada empieza a funcionar. Tus esfuerzos harán que te entregues, tus esfuerzos te harán más receptivo.

Es de esta manera: estás sentado en tu habitación con las puertas cerradas. El sol está fuera, pero tú estás en la oscuridad. No puedes hacer nada para que el sol entre, pero si simplemente abres las puertas, tu habitación se vuelve accesible. No puedes hacer que entre el sol, pero puedes impedir que lo haga. Si abres tus puertas, el sol entrará, las ondas entrarán; la luz entrará en la habitación. Tú no estás realmente trayendo la luz; simplemente estás retirando el obstáculo. La luz viene por sí misma.

Compréndelo profundamente: no puedes hacer nada para alcanzar la iluminación, pero estás haciendo muchas cosas para impedirla: para impedir que llegue a ti. Estás creando muchas barreras, de modo que sólo puedes hacer algo negativamente: puedes quitar las barreras, puedes abrir las puertas. En el momento en que las puertas estén abiertas, los rayos entrarán, la luz te tocará y te transformará.

Todo esfuerzo en este sentido es para destruir las barreras, no para alcanzar la iluminación. Todo esfuerzo es negativo. Es como una medicina. La medicina no puede darte salud; sólo puede destruir tus enfermedades. Una vez que las enfermedades no existen, la salud sucede; te vuelves accesible. Si hay enfermedades, la salud no puede suceder.

Es por eso que la ciencia médica, oriental u occidental, aún no ha sido capaz de definir qué es la salud. Pueden definir cada enfermedad con exactitud -conocen miles y miles de enfermedades y las han definido todas-, pero no pueden definir qué es la salud. Y lo más que pueden decir es que cuando no hay enfermedad estás sano. Pero ¿qué es la salud? Algo que va más allá de la mente. Es algo que existe: puedes tenerla, puedes sentirla, pero no puedes definirla.

Has conocido la salud, pero no puedes definirla: ¿qué es? En el momento en que trates de definirla, tendrás que introducir la enfermedad. Tendrás que decir algo sobre la enfermedad, y

tendrás que decir: «La ausencia de enfermedad es salud». Esto es ridículo. ¿Para definir la salud necesitas la enfermedad? Y la enfermedad tiene cualidades definidas. La salud también tiene sus propias cualidades, pero no son tan definidas porque son infinitas. Puedes sentirlas; cuando la salud está ahí, sabes que está ahí. Pero ¿qué es? Las enfermedades pueden ser tratadas, destruidas. Se rompen las barreras y entra la luz. El fenómeno de la iluminación es similar. Es una salud espiritual. La mente es una enfermedad espiritual, y la meditación no es otra cosa que medicina.

Se dice que Buda dijo: «Soy clínico, un *vaidya:* un médico. No soy un profesor y no he venido a darte doctrinas. Conozco cierta medicina que puede curar tus enfermedades. Y no preguntes acerca de la salud. Toma la medicina, destruye la enfermedad, y sabrás lo que es la salud. No me preguntes sobre ella». Buda dice: «No soy un metafísico, no soy un filósofo. No estoy interesado en qué es Dios, en qué es el alma, en qué es *kaivalya,* la soledad, *moksha,* la liberación, y el *nirvana.* ¡No me interesa! Sólo me interesa qué es la enfermedad y cómo puedo curarla. Soy un médico». Su enfoque es absolutamente científico. Ha diagnosticado el dilema y la enfermedad humanos. Su enfoque es absolutamente correcto.

Destruye las barreras. ¿Cuáles son las barreras? Pensar es la barrera básica. Cuando piensas, se crea una barrera de pensamientos. Se crea un muro de pensamientos entre tú y la realidad, y los pensamientos son más densos que lo que pueda ser cualquier muro de piedra. Y entonces hay muchas capas de pensamientos. No puedes traspasarlas y ver qué es lo real. Sigues pensando en qué es lo real y sigues imaginando qué es lo real, y lo real está esperándote aquí y ahora. Si te vuelves accesible a ello, te sucederá. Sigues pensando en qué es lo real, pero ¿cómo vas a pensar si no sabes?

No puedes pensar en algo que no conoces; sólo puedes pensar en algo que ya conoces. Pensar es repetitivo, tautológico; nunca llega a nada nuevo y desconocido. Por medio del pensamiento nunca tocas lo desconocido; sólo tocas lo conocido, y no tiene sentido porque ya lo conoces. Puedes seguir sintiéndolo una y otra vez; puede que disfrutes la sensación, pero no aporta nada nuevo.

Deja de pensar. Disuelve el pensamiento, y la barrera se rompe. Entonces tus puertas están abiertas y puede entrar la luz. Y una

vez que entra la luz, sabes que lo viejo ya no existe.

Ahora sabes que lo que eres es absolutamente nuevo. Nunca antes existió, nunca lo has conocido; pero puede incluso que digas que es lo más antiguo: siempre existió, desconocido para ti.

Puedes usar ambas expresiones; significan lo mismo. Puedes llamarlo lo más antiguo: el *Brahma* que siempre había existido, y puedes decir que estuviste perdiéndotelo continuamente. O puedes decir que es lo más nuevo: que ha sucedido sólo ahora y nunca antes existió. Eso también es correcto, porque para ti esto es lo nuevo. Si quieres hablar de la verdad, tendrás que usar expresiones paradójicas. Los Upanishads dicen: «Esto es lo nuevo y esto es lo viejo. Esto es lo más antiguo y esto es lo más nuevo. Es lo lejano y lo cercano». Pero entonces el lenguaje se vuelve paradójico, contradictorio.

Y tú me preguntas: *¿Qué es este crecimiento y claridad gradual si la experiencia auténtica nunca es gradual, sino súbita?* Esta claridad es de la mente; esta claridad es de una disminución de la enfermedad; esta claridad es de la caída de las barreras. Si cae una barrera estás menos agobiado, tus ojos están menos nebulosos. Si cae otra barrera, estás aún menos agobiado; tus ojos se vuelven aún más claros. Pero esta claridad no es de la iluminación; esta claridad es sólo una disminución de la enfermedad, no de la salud. Cuando desaparecen todas las barreras, tu mente desaparece también con estas barreras. Entonces no puedes decir: «Ahora mi mente está clara; ya no está». Entonces dices simplemente: «Ya no hay mente».

Cuando no hay mente, entonces la claridad es de la iluminación: ¡Entonces la claridad es de la iluminación!..., que es absolutamente diferente. Entonces se ha abierto otra dimensión. Pero tendrás que pasar por las claridades de la mente. Recuerda siempre que no importa lo diáfana que se vuelva tu mente; sigue siendo una barrera. No importa lo transparente que se vuelva tu mente; incluso si se vuelve un cristal transparente y puedes ver el otro lado, sigue siendo una barrera y tendrás que romperla completamente. De modo que a veces sucede que cuando uno está meditando se vuelve más y más claro, más cuerdo, más calmado; se siente el silencio. Entonces uno se aferra a la meditación y piensa que todo ha sido logrado. Los grandes maestros siempre han enfatizado que llega un día en que tienes que descartar también tu meditación.

Te contaré una historia..., una historia Zen.

Bokuju estaba meditando, meditando muy profundamente, meditando con todo su corazón. Su maestro venía todos los días, y simplemente se reía y se iba. Bokuju se enojó. El maestro no decía nada; sólo venía y le miraba, se reía y se iba. Y Bokuju se sentía muy bien meditando. Su meditación estaba haciéndose más profunda, y necesitaba que alguien lo apreciara. Estaba esperando que el maestro le diera una palmada y le dijera: «Bien, Bokuju. Lo hiciste muy bien». Pero el maestro sólo se reía. La risa le parecía insultante: como si Bokuju no estuviera progresando; y sí estaba progresando. Según progresó más, la risa se volvió más y más insultante. Ya no era posible tolerarla.

Un día llegó el maestro, y Bokuju se estaba sintiendo absolutamente silencioso en lo que a la mente le resulta posible; no había ningún ruido dentro de él, ningún pensamiento. La mente estaba absolutamente transparente; no se notaba ninguna barrera. Estaba lleno de una sutil y profunda felicidad, la alegría borboteaba por todas partes, estaba en éxtasis. Así que pensó: «Ahora mi maestro no se reirá. Ahora ha llegado el momento, y me dirá: "Ahora, Bokuju, te has iluminado"».

Ese día llegó el maestro; el maestro vino con un ladrillo en la mano y empezó a frotar el ladrillo en la roca en la que Bokuju estaba sentado. Él estaba muy silencioso, y el rozamiento del ladrillo creaba ruido. Se enojó. Por fin no pudo aguantarlo más, y abrió los ojos y le preguntó a su maestro: «¿Qué estás haciendo?».

El maestro dijo: «Estoy intentando convertir este ladrillo en un espejo, y frotándolo continuamente confío en que algún día este ladrillo se volverá un espejo».

Bokuju dijo: «Te estás portando estúpidamente. Esta piedra, este ladrillo, no va a volverse un espejo. No importa cuánto lo frotes, no va a volverse un espejo».

El maestro se rió y dijo: «Entonces, ¿qué estás haciendo? Esta mente nunca puede iluminarse, y tú sigues frotándola y frotándola. Estás puliéndola, y te sientes tan bien que cuando me río te sientes molesto». Y, de pronto, cuando el maestro tiró el ladrillo, Bokuju tomó consciencia. Cuando el maestro tiró su ladrillo, de pronto sintió que el maestro tenía razón, y la mente se rompió. A partir de ese día no hubo mente y no hubo meditación. Se iluminó.

El maestro le dijo: «Ahora puedes ir a cualquier parte. Ve y enseña también a otros. Primero enséñales meditación; luego enséñales no-meditación. Primero enséñales a aclarar la mente, porque sólo una mente muy diáfana puede comprender que ahora incluso esta mente diáfana es una barrera. Sólo una mente profundamente meditativa puede comprender que ahora incluso la meditación tiene que ser desechada».

No puedes comprenderlo ahora mismo. Krishnamurti sigue diciendo que no hay necesidad de ninguna meditación, y tiene razón. Pero está hablando a las personas erróneas. Tiene razón, no hay necesidad de ninguna meditación, pero está equivocado en cuanto a aquellos a los que les está diciendo esto. Los que ni siquiera pueden entender qué es la meditación, ¿cómo van a comprender que no hay necesidad de ninguna meditación? Esto va a ser perjudicial para ellos, porque se aferrarán a esta idea. Les parecerá que esta idea es muy buena: no hay necesidad de ninguna meditación, así que «ya estamos iluminados».

Escuchando a Krishnamurti, muchos sienten que ya no hay necesidad de meditación y que los que están meditando son bobos. Puede que desaprovechen toda su vida debido a este pensamiento, y este pensamiento es correcto. Llega un punto en que la meditación tiene que ser desechada; llega un punto en que la meditación se vuelve una barrera. Pero espera a que llegue este punto. No puedes desechar algo que no tienes. Krishnamurti dice: «No hay necesidad de meditación; no medites». Pero nunca has meditado, así que ¿cómo vas a decir: «no medites»?

Un rico puede renunciar a sus riquezas, no un pobre. Para renunciar, primero necesitas algo a lo que renunciar. Si meditas, puedes renunciar a ello un día..., y esa es la última renuncia, y la más grandiosa. Se puede renunciar a la riqueza; es fácil. Se puede renunciar a la familia; no es difícil. Se puede renunciar al mundo entero, porque todo es externo y externo y externo. Lo último es la meditación, la riqueza más interna. Y cuando renuncias a ella, has renunciado a ti mismo. Entonces no queda ningún yo: ni siquiera el *yo* que medita, el gran meditador. Incluso esa imagen se rompe. Has caído en la nada. Sólo en esta nada..., la discontinuidad. Lo viejo ha desaparecido y lo nuevo ha sucedido. Te vuelves asequible mediante la meditación.

Cualquier cosa que sientas por medio de la meditación, no pienses que es la iluminación. Son sólo vislumbres de una

disminución de la enfer medad, de una dispersión de la enfermedad. Te sientes bien. La enfermedad disminuye, de *modo* que te sientes relativamente sano. La salud real aún no ha llegado, pero estás más sano que antes y es bueno estar más sano que antes.

Segunda pregunta:

Dijiste que la vida existe en polos opuestos como el amor y el odio, la atracción y la repulsión, la virtud y el vicio, etc. Pero ¿qué sucede con estos polos opuestos cuando uno está en la consciencia que observa?

No preguntes, espera a que suceda, a ver qué sucede. Puedes preguntar y se puede dar alguna respuesta, pero esa respuesta no puede volverse una respuesta auténtica para ti. Y nunca te antici pes. No preguntes qué sucede cuando uno muere. ¿Qué sucede? Cualquier cosa que se diga carecerá de sentido porque aún estás vivo. ¿Qué sucede, cuando alguien está muerto? Tendrás que pasar por ello. A no ser que estés muerto no puedes sa berlo. Cualquier cosa que se diga puede ser creída por confianza, pero esto no tiene sentido.

Más bien pregunta *cómo* estar muerto para po der saber lo que ocurre. Nadie más puede *morir* por ti; la experiencia de nadie más puede ser una experiencia para ti. Tendrás que *morir.* La muerte no puede ser la experiencia de otro para ti, tiene que ser la tuya propia. El caso es similar aquí. ¿Qué sucede cuando las polaridades desaparecen? En cierto sentido, no sucede nada. El suceder de saparece, porque todo suceder es polar. Cuando tanto el amor como el odio se disuelven -y se *disuelven-,* ¿qué sucede? Cuando amas, también odias..., y odias a la misma persona a la que amas. El odio está simplemente oculto, y cuando el odio surge, el amor se esconde.

Jesús dice: «Ama a tus enemigos», y yo te digo que no puedes hacer otra cosa. *Amas* a tus enemi gos. Les odias tanto..., y sin amor es imposible. El amor es *sólo* el otro lado de la moneda. ¿Y dónde está la demarcación donde acaba el amor y em pieza el odio? Hay *sólo* un territorio gris. ¿Cuándo odias a alguien y cuándo amas? ¿Puedes delimitarlo? Amas y odias a la misma persona; en cualquier momento el odio puede volverse amor y el amor puede

volverse odio. Ésta es la polaridad de la mente, así es como funciona la mente. No te preocupes por ello. Si sabes, nunca te preocuparás. Si amas a alguien, sabes que habrá odio. Si alguien te ama, esperarás ambas cosas: amor y odio.

Pero ¿qué sucede en una consciencia búdica, cuando tanto el amor como el odio desaparecen? ¿Qué sucede? Es difícil expresar lo que sucede, pero todo lo que se ha percibido en torno a Buda es más *como* amor sin odio. Se ha sentido en torno a Buda; no es que Buda lo sienta de ese *modo.* Buda ya no puede sentir amor porque no puede sentir odio. No puede sentir amor, pero en torno a él todo el mundo ha sentido un profundo amor fluyendo. Podemos describirlo como amor sin odio, pero entonces la cualidad es diferente.

Con nuestro amor, el odio está presente inevitablemente. Lo colorea, cambia su cualidad. El odio le da una pasión al amor, una fuerza, una intensidad, una cualidad enfocada, una concentración, mientras que el amor de Buda se vuelve un fenómeno disperso. No hay intensidad. No puede quemarte, *sólo* puede calentarte. No es un fuego, sino un resplandor. No es una llama, sino que es como la luz de la mañana cuando el Sol no ha salido aún y la noche ha desaparecido. Es justo el momento del intervalo: luz sin fuego, sin llama.

Lo hemos percibido como amor, y como el más puro, porque no hay odio. Incluso para percibir este tipo de amor tienes que ser una mente muy profundamente meditativa. Necesitas una mente que pueda meditar; de lo contrario un fenómeno tan delicado y difuso no será percibido. Tienes que ser muy profundamente sensible.

Sólo puedes sentir amor burdo, y esa bastedad la da el odio. Si alguien simplemente ama sin nada de odio, te resultará difícil sentir su amor. Tendrás que desarrollarte para volverte más transparente; delicado, sensible. Tendrás que volverte como un instrumento musical muy sensible; sólo entonces vendrá a veces a ti la brisa. Y ahora la brisa es tan no violenta que no te golpeará; será sólo un toque delicado. Si eres muy, muy consciente, lo sentirás; de lo contrario te lo perderás.

Pero esto es lo que nosotros sentimos en torno a Buda, no lo que siente Buda. Buda no puede sentir amor u odio. En realidad, los polos opuestos desaparecen, y permanece la simple presencia. Buda es una presencia, no un estado de ánimo. Tú eres estados

de ánimo, no una presencia. A veces eres odio, un estado de ánimo; a veces eres amor, otro estado de ánimo; a veces eres ira, otro estado de ánimo; a veces eres avaricia, otro estado de ánimo. Eres estados de ánimo; nunca eres una presencia pura, y tu consciencia sigue siendo modificada por tus estados de ánimo. Cada estado de ánimo se vuelve el amo. Modifica la consciencia, la mutila, la cambia, la colorea, la deforma.

Un buda no tiene estados de ánimo. Ahora el odio se ha ido, el amor se ha ido, la ira se ha ido, la avaricia se ha ido..., y también la no-avaricia, también la no-ira. ¡Han desaparecido! ¡Ambas han desaparecido! Él es una simple presencia. Si eres sensible, sentirás el amor que fluye de él, sentirás la compasión. Si no eres sensible, si eres burdo, si tu meditación no se ha desarrollado, no lo sentirás en absoluto. Habrá un buda entre vosotros, y ni siquiera te darás cuenta de que está sucediendo un fenómeno: algo excepcional, algo que pasa sólo una vez en siglos. ¡No te darás cuenta!

O si eres muy burdo, antimeditativo, incluso te enfadará su presencia. Como su presencia es sutil, puede incluso que te vuelvas violento debido a su presencia. Puede que su presencia te resulte perturbadora. Si eres muy burdo, antimeditativo, te harás enemigo de un buda, y él no habrá hecho nada. Si estás abierto, si eres sensible, le amarás, y él no habrá hecho nada. Recuerda esto: cuando te haces su enemigo, es cosa tuya; cuando te haces su amigo, es cosa tuya. Un buda es una simple presencia; está disponible. Si te haces su enemigo, le das la espalda. Simplemente te perderás algo para lo que puede que tengas que esperar durante vidas a que vuelva.

Ananda estaba llorando el día en que Gautama el Buda se estaba muriendo, y Buda dijo por la mañana: «Éste es mi último día. Ahora se va a acabar el cuerpo». Ananda estaba cerca. Él fue el primero a quien Buda dijo: «Éste es mi último día, así que vete y diles a todos que si tienen algo que preguntar, pueden preguntar».

Ananda empezó a llorar y a sollozar, así que Buda dijo: «¿Por qué estás llorando? ¿Por este cuerpo? He estado enseñando y enseñando que este cuerpo es falso, ya está muerto... ¿O estás llorando por mi muerte? No llores, porque yo he muerto hace cuarenta años. Morí el día en que me iluminé, de modo que sólo este cuerpo está desapareciendo ahora. No llores».

Ananda dijo algo muy hermoso. Dijo: «No estoy llorando por tu cuerpo o por ti, estoy llorando por mí mismo. Aún no estoy iluminado, y ahora ¿cuántas vidas pasarán antes de que un buda vuelva a estar asequible? Y puede que no vuelva a ser capaz de reconocerte.»

A no ser que te ilumines, tu claridad de mente puede empañarse en cualquier momento. Antes de iluminarte, puedes volver a caer una y otra vez. Nada es seguro. Así que Ananda dijo: «Estoy llorando por mí mismo. Todavía no estoy iluminado, no he alcanzado el objetivo, y tú estás entrando en la nada».

Incluso el propio padre de Buda, entre otros muchos no pudo reconocer que su hijo ya no era su hijo: que algo había sucedido en este cuerpo que raramente sucede. La oscuridad había desaparecido y estaba brillando allí la luz eterna, pero él no pudo reconocerlo.

Muchos estaban contra él; muchos trataron de matarle. Pero todo depende de ti: si te vuelves su amigo, si le amas o si te haces su enemigo, depende de ti, de tu sensibilidad, de tu mente: de cómo se sienta tu mente.

Pero un buda no está haciendo nada; es simplemente una presencia. Sólo debido a su presencia, suceden muchas cosas en torno a él. Los que pueden sentir el amor sentirán que él los ama profundamente. Y cuanto más profundo puedas sentir, más crecerá tu percepción de que su amor por ti está haciéndose más profundo. Si puedes amarle realmente, sentirás que él te ama realmente. Si te haces su enemigo y sientes odio, sentirás que un buda es un enemigo y te parecerá que tiene que ser asesinado, destruido. Depende de ti. Un buda es alguien que no hace nada; simplemente está siendo, está ahí. De modo que es difícil decir qué sucede, porque cualquier cosa que digamos será un estado de ánimo. Si decimos que ama, que tiene un gran amor, será falso. Eso será nuestra sensación.

Los seguidores de Jesús sintieron que él era simplemente amor, y los enemigos de Jesús pensaron que tenía que ser crucificado..., así que depende de ti. Depende de cómo te lo tomes de cuánto seas capaz de recibir, de lo abierto que estés. Pero por parte de un iluminado no se puede decir nada. El simplemente puede decir que ahora es: sin hacer, es... sólo una presencia, un ser.

Tercera pregunta:

Dijiste que cuando una persona está totalmente en el momento presente sin ningún pensamiento en la mente, entonces es una mente búdica. Pero incluso cuando no hay ningún pensamiento en mí y estoy en el momento, absorto, sin pasado o futuro, no siento la naturaleza búdica. Por favor, explica cuándo se revela la mente búdica en esta consciencia sin pensamientos.

En primer lugar, si eres consciente de que no hay ningún pensamiento en tu mente, hay un pensamiento. Incluso esto es un pensamiento: que ahora no hay ningún pensamiento en ti. Este pensamiento es el último pensamiento. Permite que también él desaparezca. ¿Y por qué estás esperando a cuándo te va a suceder la naturaleza búdica? Eso también es un pensamiento. No sucederá de esa forma... ¡nunca!

Te contaré una historia. Un rey fue a Gautama el Buda. Era devoto suyo, un gran devoto, y había venido por vez primera a su *darsham,* a su audiencia. En una de sus manos, en la mano izquierda, tenía un bello ornamento de oro, de gran valor, con muchas joyas. Era lo más valioso que tenía, una obra de arte excepcional. Había venido a obsequiársela a Buda para mostrarle su devoción. Se acercó. En la mano izquierda tenía ese valioso ornamento adornado con joyas; iba a obsequiarlo. Buda dijo: «¡Tíralo!». El rey se alteró. Nunca había esperado algo así. Se quedó pasmado. Pero como Buda estaba diciendo «¡Tíralo!», lo tiró.

En la otra mano, en la mano derecha, había traído una hermosa rosa. Pensó que quizás a Buda no le gustaran las piedras preciosas; puede que pensara que lo que había traído era una chiquillada. Pero era bueno tener una alternativa, así que trajo una hermosa rosa. Una rosa no es tan burda, no es tan material. Tiene una cierta espiritualidad, tiene algo de lo desconocido. Y a Buda podría gustarle, porque dice que la vida es un flujo, y la flor está ahí por la mañana, y por la noche ya no está. Es lo más similar a un flujo del mundo. Así es que puso la otra mano ante Buda y quiso obsequiarle la flor. Buda dijo de nuevo: «¡Tírala!». Entonces se sintió muy perturbado. Ya no tenía nada que obsequiar. Pero cuando Buda volvió a decirle que la tirara, la tiró.

Entonces, se dio cuenta de pronto del «yo». Pensó: «¿Por qué estoy ofreciendo cosas cuando me puedo ofrecer a mí mismo?».

Cuando tomó consciencia de esto, con las dos manos vacías, se ofreció a sí mismo. Pero Buda dijo de nuevo: «¡Tíralo!». Ya no tenía nada que tirar -tenía las manos vacías- y Buda dijo:«¡Tíralo! ».

Mahakashyapa, Sariputia, Ananda y sus demás discípulos estaban allí, y empezaron a reírse. El hombre se dio cuenta de que incluso decir que «me ofrezco a mí mismo» es egotista. Incluso decir: «Ahora estoy aquí y me entrego a ti», no es entrega. De modo que él mismo se vino al suelo. Buda sonrió y dijo: «Lo comprendes bien».

A no ser que abandones incluso esta idea de entregarte, a no ser que abandones incluso esta idea de las manos vacías, no es entrega. Hay que abandonar incluso el vacío en las manos. Es fácil comprender el abandono de las cosas.., pero entonces las manos estaban vacías y Buda dijo: «¡Tíralo! ¡No te aferres ni siquiera a este vacío!». Cuando meditas, tienes que dejar los pensamientos. Cuando los pensamientos han sido abandonados, un pensamiento permanece, y el pensamiento es: «Ahora me he quedado sin pensamientos». Hay una sensación sutil, un pensamiento de que «ahora lo he logrado y ya no hay ningún pensamiento. Ahora la mente está desocupada. Ahora estoy vacío».

Pero este vacío está lleno de este pensamiento. Y da lo mismo que haya pensamientos o un pensamiento. Tira también ese pensamiento. ¿Y por qué estás esperando a la naturaleza búdica? *Tú* no puedes esperar porque tú no estarás ahí. Tú nunca te encontrarás con Buda; cuando Buda suceda, tú no estarás ahí, de manera que tus esperanzas son vanas. Estás perdiendo el tiempo; tú no estarás ahí.

Kabir ha dicho: «Cuando yo estaba, tú no estabas. Ahora estás, y ¿adónde ha ido Kabir? Cuando yo te estaba buscando y buscando y deseando y anhelando, tú no estabas. Estaba yo. Ahora estás tú y, por favor, dime: ¿adónde ha ido Kabir? ¿Dónde está ese buscador que te buscaba y te buscaba y te anhelaba y lloraba y sollozaba por ti? ¿Adónde ha ido ese Kabir?».

Tú no estarás ahí cuando Buda ocurra. Así que no esperes, no desees, porque tu deseo de «¿cuándo me ocurrirá Buda?» y «¿cuándo me volveré una naturaleza búdica? ¿Cuándo me iluminaré?»..., este mismo deseo creará una barrerá, la última barrera. Para el logro de la libertad total, el deseo de libertad es la última barrera. Para estar iluminado, incluso este deseo de la

iluminación debe ser apartado, tiene que ser desechado.

Uno de los grandes maestros Zen, Lin Chi, solía decir: «Si te encuentras con Buda en alguna parte de tu meditación, ¡mátalo inmediatamente!». Lo dice en serio. Este deseo de ser un buda, de estar iluminado...; si te encuentras con él en alguna parte, mátalo inmediatamente. Sólo entonces sucede. Es necesaria una ausencia total de deseos, y cuando digo una ausencia total de deseos quiero decir que hay que abandonar incluso el deseo de la ausencia total de deseos. Eres, sin ningún deseo. Eres, sin ningún pensamiento, ni siquiera consciente de que no hay ningún pensamiento de que no hay ningún deseo. Entonces sucede.

Última pregunta:

¿Cuáles son las posibles razones de no tener una catarsis explosiva? Yo siempre, incluso con la meditación shaktipat de hoy, tengo sólo una catarsis muy suave. ¿Significa necesariamente que no estoy abierto o no lo suficientemente abierto, o hay otras razones posibles? Mi preocupación por esto se convierte en una distracción durante la meditación y después.

Lo primero que hay que observar, que hay que recordar: la catarsis sucederá profundamente si tú simplemente la ayudas a suceder, si cooperas con ella. La mente está tan reprimida, y has empujado hacia abajo tantas cosas, que para llegar a ellas es necesaria tu cooperación. De modo que siempre que sientas incluso una catarsis suave, ayúdala a que se vuelva más fuerte. No te limites a esperar. Si notas que tu mano está temblando, no te limites a esperar; ayúdala a temblar más. No sientas o pienses que tiene que ser espontáneo y que, por tanto, tienes que esperar. Si tiene que ser espontáneo, entonces tendrás que esperar durante años, porque has estado reprimiendo durante años, y la represión no era espontánea. La has hecho a propósito.

Ahora tendrás que hacer justo lo contrario. Sólo entonces pueden ser traídas a la superficie las represiones. Tienes ganas de llorar; lloras suavemente. ¡Ayúdalo a que siga! ¡Conviértelo en un grito profundo! No sabes que desde el comienzo mismo has estado reprimiendo tu llanto, no has llorado realmente. Desde el comienzo mismo, el niño quiere llorar, reír. El llanto es una necesidad profunda para él. Por medio del llanto, todos los días tiene una catarsis.

El niño tiene muchas frustraciones. Esto tiene que ser así; es así por fuerza. El niño quiere algo, pero no puede decir qué, no puede expresarlo. El niño quiere algo, pero puede que los padres no puedan satisfacerlo. Puede que la madre no esté allí disponible. Puede que ella esté ocupada con otro trabajo, y puede que no esté cuidando al niño. En ese momento no se le está prestando atención, así que empieza a llorar. La madre quiere persuadirle, consolarle, porque ella está inquieta, el padre está inquieto, toda la familia está inquieta. Nadie quiere que llore; el llanto es una perturbación. Todo el mundo trata de distraerle para que no llore. Podemos sobornarle. La madre puede darle un juguete, la madre puede darle leche -cualquier cosa para crear una distracción o para consolarle-, pero que no llore...

Pero llorar es una necesidad profunda. Si puede llorar y se le permite llorar, quedará como nuevo otra vez; se deshace de la frustración mediante el llanto. De lo contrario, con un llanto bloqueado, la frustración queda bloqueada. Ahora seguirá acumulándola, y eres un llanto acumulado. Los psicólogos dicen ahora que necesitas un grito primario. Ahora se está creando una terapia en Occidente para ayudarte a gritar tan totalmente que cada una de las células de tu cuerpo esté implicada en ello. Si puedes gritar tan locamente que todo tu cuerpo grite con ello, quedarás liberado de mucho dolor, mucho sufrimiento que está acumulado. Te volverás como un niño: fresco e inocente de nuevo.

Pero ese grito primario no llegará de repente. Tendrás que ayudarlo. Está en lo más profundo, y hay tantas capas de represión, que no te limites a esperar: ayúdalo. ¡Cuando quieras llorar, llora de todo corazón! Pon toda tu energía en ello y disfrútalo. Ayúdalo. Y lo segundo: disfrútalo, porque si no estás disfrutando lo que estás haciendo, no puede ir muy profundo. Será superficial. Si estás gritando, disfrútalo. Disfruta el hecho mismo, siéntete bien. Si estás sintiendo en alguna parte que «lo que estoy haciendo no está bien; ¿qué dirán los demás? ¡Qué cosa más infantil estoy haciendo!», incluso una ligera sensación de este tipo se convertirá en represión. Disfrútalo y juega con ello. Disfruta y juega. Simplemente indaga más y más si puede volverse más profundo, si puedes ayudarlo más a seguir: de qué maneras puedes ayudarlo más a seguir.

Si estás gritando sentado, entonces quizá..., si empiezas a saltar, el grito se hará más profundo. O si te tumbas en el suelo y

empiezas a agitarte dando golpes, quizás se vuelva más profundo. Prueba, ayúdalo a seguir, y disfrútalo: y te darás cuenta de que hay muchas maneras en que puedes ayudarlo a seguir. Disfruta tratando de hacerlo más profundo, y una vez que se apodere de ti, tú ya no serás necesario. Una vez que llega a la fuente correcta en la que está oculta la energía, una vez que toca la fuente correcta y se libera la energía, entonces tú no eres necesario. Puedes fluir automáticamente, espontáneamente. Y cuando empiece a fluir espontáneamente, quedarás completamente limpio.

Es como las flores que quedan limpias después de la lluvia. Se vuelven nuevas. Cualquier mota de polvo, todo lo que se ha acumulado sobre ellas, ya no está; son ellas mismas. En la vida almacenamos polvo. Esta catarsis es tan sólo una limpieza. Ayúdala a que siga, disfrútala, y un día, llegará el grito primario. Simplemente sigue haciéndolo. No se puede predecir cuándo llegará. No puede decirse cuándo llegará el grito primario, porque el hombre es muy complejo. Puede llegar en este mismo momento; puede que tarde años. Una cosa es segura: si lo ayudas, lo disfrutas y juegas con ello, va a venir.